

رەوشەنبیریا ساخلەمی (٣)

ب هزرێن ساخلەم بژی

٧٧ تێگەهێن شاش لدۆر ساخلەمیێ پێدڤیە لدەڤ خو نەهێلی

باشترین رجیم بۆ زەعیڤبوونێ خوبرسیکرنە ✗

شیردانا سروشتی دبیتە ئەگەرێ شۆربوونا مەمکێن دایکێ ✗

تایا زێدە زیانێ دگەهینتە مێشکێ زاروکی وتووشی تەبێ دکەت ✗

45 8 5

ئەگەر تە مویەکا سپی ژ پرچا خو ئینا دێ دووپێن دی ل جهێ وێ شین بن؟! ✗

١١

٧٧

تێگەهێن شاش

15

کەلەخێ مرۆڤی لاوازدکەت وکەلەخێ ژی مرۆڤی قەلەودکەت ✗

39 20 41

خوارنێن زەنگین ب کالسیومێ دبنە ئەگەرێ بەرکێن گۆلچیسکان ✗

ددانێن دوەگیانان لاوازدبن چونکی کۆرپە کالسیوما وێ بۆ خوە دبەت ✗

هنگڤین بۆ نەخۆشێن شەکر هەی بێ بێ زیانە ✗



نڤیسینا

د.عدنان صالح ئاکرەیی

ب هزرێن ساخلەم بژی

٧٧ تێگەهێن شاش لدۆر ساخلەمیێ پێدڤیە لدەڤ خو نەهێلی

د.عدنان صالح ئاکرەیی
Dr_Adnan Aqrawi

ناڤێ پەرتوکێ : ب هزرێن ساخلەم بژی

بەرهەڤکرن : د. عدنان صالح ئاکرەیی Dr. Adnan Aqrawi

پێداچوونا زمانی: کمال رەمەزان ئاکرەیی

دیزاین و گرافیك: ئەیوب گارە /Ayub Gare

ژمارا سپاردنێ : D/2258/18 ژ رێڤەبەریا پەرتوکخانا بەدرخانیا/دهوك

چاپخانە: پارێزگەها دهوکێ

چاپا ئێکێ: ٢٠١٩

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

پێشگوتن

یێك ژ وان بابەتێن هەری گرنگ كۆ دڤان سالاندا ب ڕەنگەكێ بەرچاڤ د تورێن جڤاكیدا دهێنە بەحسكرن ،بابەتێن ساخلەمیێ نە، كو پتریا وان كەسان یێن ئەوان بابەتان بەلاڤدكەن نە نۆژدارن ودكەرتێ ساخلەمیێ ژی دا كارناكەن، خۆ ئەگەر ئەوژی بن د هەرلبژارتنا بابەتاندا ژ ژێدەرێن زانستی یێن باوەرپێكری دشارەزا نینن ،هندەك ژوان بابەتان د ڕاستن وبنەماییێن زانستی ژێرا هەنە، بەلێ ب مخابنیڤە گەلەك ژوان تێگەهان دبێ بنەمانە وچ بۆ نینە، یانژی بەری نوكە دراست بوون بەلێ زانستێ سەردەم نۆكە دانپێدانێ ب وێ یەكێ ناكەت.

پشتی وەشانا پەرتووكا من یا ئێكێ بناڤێ (دا هزرێن نەدرۆستێن ساخلەمیێ ڕاستڤەبكەین) كۆ تێدا من ئاماژە ب ٧٣ تێگەهێن شاش لدوور ساخلەمیێ ونەساخیان كربوو، وبشێوەیەكێ زانستی ئەو شاشی من ڕاستڤەكربوون، وێ پەرتووكێ هەتا ڕادەكی دەنگڤەدا دناڤ تەخا حەژێكەرێن خواندنێدا، هندەك جاران بوویە جهێ دەستخوشیێ ژبوی ناساندنا خەلكی ب ڕەفتار وهزرێن ساخلەمیێن شاش ،هندەك جاران ژی بوویە جهێ دانوستاندنەكا گەرم وهندەك جارێن دی هەڤرپشی رەخنەیا خواندەڤانان بوویە، ژبەركۆ بگورەی گۆتنا وان وەها خویابوویە كۆ لبەر وان بەرزەبوویە كا كیژان تێگەهـ یێ ڕاستە وكیژان تێگەهـ یێ شاشە ،یانژی كەس ل نوژداران ناگەهیت هەررۆژێ گۆتنەكێ دبێژن،

لێره من دڤێت بێژم كۆ مافێ خەلكێ مەیە وان گۆتن ورەخنەیان ئاراستەبكەن چونكی زانست بگشتی وزانستێ نوژداری بتایبەتی د گوهرینەكا بەردەوامدایە وبرەنگەكێ ئێكجار بلەز پێزانین نوودبنەڤە هەتا رادەكی كۆ هەر هەشت هەیڤا جارەكێ ڤەكولینێن زانستی دوو بەرامبەردبن.

لەورا ئەو تێگەهێن كۆ نوكە وەك راستیەكا نوژداری ئەم بەرێ خوە ددەینێ چێدبیت ل سالا بهێت بهێتە گوهرین ودویركەڤیت ژ راستیێ.

هیڤیدارم خویندەڤانێن هێژا مفای ژڤی بەرهەمێ بچوویك وەربگرن، ئەز دخوازم ئەڤ پەرتووكە ببیتە پەسارەك بۆ دیوارێ رەوشەنبیریا مللەتێ مە.

سۆپاس بوتە خویندەڤانێ بەرێز ژبو بدەسڤەئینانا ڤێ پەرتووكێ ، دەمەكێ خۆش ومفادار بۆتە دخازم ،دگەل رێز وسلاڤ ورووومەتیا من.

د.عدنان صالح ئاكرەیی

کورتیەك لدۆر ژیانا نڤیسەری:

د.عدنان صالح محمد امین ئاکرەیی

- ل سالا ١٩٧٧ ێ ل باژێرێ ئاکرێ هاتیەسەردونیایێ
- ل سالا ٢٠٠١ێ ژ کولیژا نوژداری ل هەولێرێ دەرچوویە وژدەهێن ئێکەم بوویە
- هەلگرێ ڤان بڕوانامێن خوارێ یە:
  - بەکالوریوس کولیژا نوژداری- هەولێر M.B.Ch.B
  - دکتوراه (بوردا عیراقی) ب نشتەرگەریا گشتی- بەغدا F.I.C.M.S
  - دبلوم ب نشتەرگەریا هویربینیێ (نازورێ) –نیودەلهی /هندستان D.MAS
  - ئەندامێ کولیژا نیشتەرگەرێێن ئەمریکی –شیکاغو /ئەمریکا F.A.C.S
  - ئەندامێ تەڤگرا جیهانی یا نیشتەرگەریا دویربینێ WALS

- کاردکەت وەك تایبەتمەندێ نشتەرگەریا گشتی ونشتەرگەریا دویربینی و هزارەها نشتەرگەری تا نهو ئەنجامداینە.
- نڤیسەرێ سەدان بابەتێن ساخلەمییە ل تورێن جڤاکی ،وچەندین دیدارێن گرێدای ب ڕەوشەنبیریا ساخلەمی دگەل دەزگەهێن ڕاگەهاندنێ هەنە.
- ژبلی ڤێ پەرتووکێ چەند بەرهەمەکێن دی نڤیساینە:
  1. دا هزرێن نەدرۆستێن ساخلەمیێ ڕاستڤەبکەین .
  2. ساخلەمیا تە د هەیڤا ڕەمەزانا پیرۆزدا.
  3. بەرەڤ ژیانەکا ساخلەم.



01 نەساخێن هەودانا بەلاعیما پێدڤییە ئاڤا تەزی نەڤەخۆن

یێك ژ تێگەهێن خەلەت د جڤاکێ مەدا ،تاوانبارکرنا ئاڤا تەزی یان شەربەتێن تەزی یانژی ئاسکریمێ وگرێدانا وان ب دروستبوونا هەودانێن گەوریێ وگەلالا، ئەگەر کەسەك تووشی ڤێ نەساخیێ بوو لسەر وی دێ پێدڤی بیت کۆ ڤەخارنێن تەزی ب چ ئاوایەکی نەڤەخۆت چونکی دوێ باوەڕێدانە کۆ دێ بیتە ئەگەرێ ئالوزبوونا ساخلەمیا وان وهەودانێن بەلاعیمێن وان خراپتردکەت.

ڕاستە هندەك جۆرێن ڤەخارنێن تەزى دبنە ئەگەرێ ڤەسووتنا گەورییێ .لێ ئەڤە بتنێ لدەڤ وان نەساخێن حەساسیا گەورییێ هەى یا بەلاڤە كۆ حەفكێ دئازرینیتن مینا گەلەك خوارن ونەریتێن دى بۆ نموونە خوارنێن تیژ وترشى وچەرەز ودویكێلا جگارێ وتوز وبێهنا گولاڤێ ودەنگێ بلند، لێ بۆ نەساخێن گەلالا ڤەخارنا ئاڤێ وشلەمەنیا ئەڤجا یا تەزى بیت یانژى یا تێهنشیر بیت گەلەك یا گرنگە بۆ چارەسەریا هەودانان ژبەركۆ ئاستەنگەكا مەزن لبەردەم چێبوونەڤێ ژوان هەودانان هشكبوونە (ئانكۆ جەفاف) كۆ رەوشا نەساخى ئالوزتردكەت وساخبوونەڤێ ژى گیروودتردكەت.

وبەروڤاژى وێ ئامۆژگاریا كۆ دهێتەكرن بۆ نەساخێن لەوزەتێنا كۆ ڤەخارنێن گەرم بكاربینن بۆ سڤككرنا ئێشا لەوزەتێنا ،گەلەك تایبەتمەندێن بوارێ ساخلەمیێ دوێ باوەرێدانە كۆ ئاڤا گەرم وڤەخارنێن گەرم (مینا چا ،شێرێ گەرم، قەهوە ،نیسكافە) نەدباشن وچارەسەرییێ درەنگتردكەن، هەروەها یا باش ئەوە نەساخ ڤەخارنێن غازى وشەربەتێن ترش نەڤەخوتن چونكى دێ بیتە ئەگەرێ ئازراندنا گەورییێ.

بۆ زانین ئەگەرێ سەرەكیێ هەودانا گەلالا ڤەدگەڕێتەڤە بۆ ڤەگرتنا میكرۆبێ ژ نەساخەكێ هەلگر بۆ یێ دى، نەخاسمە دناڤ قوتابیێن قوتاغا سەرەتاییدا ،ئەڤجا ئاڤا تەزى ودوندورمە وشلەمەنیێن تەزى ب ئەگەر ناهێنە هژمارتن.

ژێدەر
American Academy of Otolaryngology –Head and Neck Surgery.
www.entnet.org

تێکەها خەلەت ژمارە

02 تیشکێن وایفای دبنە ئەگەرێ پەنجەشیرێ



دەنگوییێ مەترسیا بکارئینانا وایفایێ لسەر جەستەیێ مرۆڤی ب ڕەنگەکێ بەرفرەهـ بەلاڤبوویە بتایبەتی د تورێن جڤاکی ومیدیاییێن ڕاگەهاندنێدا وگەنگەشەیەکا زۆر هاتیەکرن کۆ ئایە وایفای دێ بیتە ئەگەرێ پەنجەشێرێ یان نە؟!

دڤی بواریدا (د. گاری لارسۆن) ڕێڤەربەرێ سەنتەرێ ئوکلاهوما یێ چارەسەریا پرۆتونی دبێژیت تیشکێن وایفایێ د مەودایێ ٢-٥ میگاهێرتزان کاردکەن کۆهەمان مەودایێ تەلەفونێن موبایلایە.

ئەڤ تیشکێن ڕادیویی هەمان ئەو تیشکن ئەوێن دهێنە بکارئینان بۆ پەخشکرنا کەنالێن تەلەڤزیونێ کۆ دکارین بێژین ئەڤ جۆرە تیشکە ژ تیشکێن حەتاڤێ کێمترن وبسەلامەتترن، (چونکی تیشکا حەتاڤێ کێمترین تیشکێن ئایونی بخوەڤەدگریت کۆ بشێت زیانێ بگەهینتە دی ئێن ئەی-DNA یا مرۆڤی ،وچێدبیت ببیتە ئەگەرێ درۆستبوونا پەنجەشێرا پێستی)، لێ تیشکێن رادیویی (کۆ تیشکێن نەئایونینە) حەتا نۆکە نەهاتیە سەلماندن کۆ پەیوەندییەك هەبیت ل گەل هیچ جورەکێ پەنجەشێرا یان زیانەك هەبیت بۆ ساخلەمیا مرۆڤان.

هەروەها خۆیادکەت کۆ بۆ ماوێ پتر ژ بیست سالان کارکریە (وەك تایبەتمەندێ پەنجەشێرا وچارەسەرێن کیمیاوی وتیشکێ) لەوما شارەزایەکا باش بۆ درۆستبوویە ل هەمی جورە ماددەیێن شیرپەنجەیی (ئانکۆ کارسینوجینیك) وهەتا نوکە چ بەلگەیێن زانستی وڤەکولینان دیارنەکریە کۆ پێلێن ڕادیویی وەك یێن وایفای وموبایلێ زیان هەبیت بۆ جەستەیێ مرۆڤی، وئاشکرادکەت کۆ ل پاشەرۆژێ ژی چ میکارنیزم نەشێن شروڤەکرنەکا زانستی پەیدابکەن بۆ هەبوونا لینکەکی دناڤبەرا پەنجەشێرێ وتیشکێن رادیوییدا.

بابەتێ بورجێن پەیوەندیکرنێ وگەهاندنێ (کۆ هێزەکا کەهرۆمەگناتیسیا مەزن بخوەڤەدگریت) دیسان کەفتیە بەرڤی بەحس وبازاڕی کۆ ئایە باندوورا خۆ هەیە یان نە؟، هەتا نوکە ئەڤ بابەتە ژلایێ زانستیڤە نەهاتیە ئێکلاکرن لەوما نەشێین خەلکێ خۆ پشتڕاستبکەین کۆ دبێ زیان بن.

ژێدەر

Gary Larson. Procure Proton Therapy Center-Oklahoma





ژبوی ڕزگارکرنا جانێ برینداری فیشەك وساچمە دڤێت بهێنە دەرئینان

ل وەلاتێ مە ڕویدانێن برینداربوونێ بڕێکا گوللە یێن تڤەنگا وساچمان یانژی پەقینا مینان هەنە، دەمێ بریندار پێدڤی بنشتەرگەریێ دبیت پڕانیا خەلکێ مە وەها هزردکەن کو مەرەما نشتەرگەریێ دەرئینانا وێ ساچمێ یان فیشەکێ یە چونکی دوێ باوەرێ دانە ئەگەر هاتە دەرئینان ژ لەشێ برینداری؛ ئەڤە مەترسی لسەر ژیانا وی نامینیت وئەگەر نەهاتە دەرئینان دێ بیتە ئاریشەکا مەزن بۆ وی مرۆڤی وگەلەك جاران نوژدار دهێنە شەرمزارکرن کۆ یێ سەرکەفتی نەبوویە دنشتەرگەریا خۆدا.

وچێدبیت بەرێخودانا زنجیرێن تەلەڤزیونێ وفلمێن ئەکشنێ ئەڤ باوەریە دروستکربیت کو تێدا ڕەوشا برینداری ئێکسەر بەرەڤ باشیێ دچیت لدەمێ دەرئینانا ڤان کەرەستێن جەنگی.

مەرەما سەرەکی بۆ ئەنجامدانا نشتەرگەریێ پشتی ڤان ڕویدانان؛ چارەسەرکرنا وان زیانایە ئەوێن ب شانەیێن لەشێ وی کەسی کەفتین وڕاگرتنا خوین بەربوونێ ل پتریا حالەتاندا وزڤڕاندانا ڕەوشا نەساخی بۆ بەری ڕویدانێ، لێ مانەڤا وان کەرەستەیێن بیانی دناڤ لەشێ برینداریدا زۆربەی جاران کارتێکرنەکا مەتڕسیدار نینە بەلکۆ ئەو مرۆڤ دشێت ژیانا خۆ ببەتەسەر بێی پێدڤی ب دەرئینانا وان کەرەستەیان ببیت(چونکی هندەك جاران دەرئینانا وان یا بزەحمەتە یانژی جهێ وان یێ هەستیارە کو زیانا دەرئینانێ پترە ژ زیانا مانەڤێ) .

هەروەها دەرئینانا وان کەرەستەیان ڕامانا نەمانا مەتڕسیێ لسەر گیانێ برینداری ناگەهینیت وپێدڤیە نوژدارێ نشتەرگەر زێدە دەمێ خۆ نەبوورینیت بلێگەریانێ لدویڤ جهێ ئاسێبوونا ساچمە وفیشکان بەلکۆ ل جهێ وێ چەندێ پتر دووپاتیێ لسەر چارەسەرکرنا وان زیانێن گەهشتینە ئەندامێن مرۆڤی بکەت، هەروەها کەسوکارێن نەساخی ژی نابیت فشارێ بئێخنە سەر تیمێ نشتەرگەریی ئەگەر نەشیان ژ لەشێ برینداری بیننەدەر یانژی دیت کۆ مەتڕسیا دەرئینانێ پترە ژ مانەڤێ.

ژێدەر

1.Advanced Trauma Life Support (ATLS) Student Course Manual (9th Edition). American College of Surgeons. 2012. ISBN 1880696029.
2.WESTERN TRAUMA ASSOCIATION». www.westerntrauma.org .





ژ قەبارێ دەست وپێین زەلامی درێژاهییا ئەندامێ نێرینە دێ زانی!

دناڤ کلتورێ گەلەك مللەتاندا هاتیەگوتن کۆ مرۆڤ دشێت درێژاهیا ئەندامێ نێرینە یێ زەلامەکی ب ساناهی بزانیت بڕێکا دیتنا قەبارە ودرێژاهیا دەست وپێێن وی، دیسان گەهێن تپلێن دەستی یانژی قەبارێ پێلاڤان، حەتا کو بەژنا وی کەسی ژی ئانکۆ چەند قەبارێ دەست وپێێن وی مەزنتربن ئەندامێ نێرینەیێ وی هندێ درێژە.

ئەڤ هزرە (هەرچەندە یا شاشە) لێ بنەمایەك بۆ هەبوو كو دزڤڕیتەڤە بۆ ڕاستیەكا زانستی كو د زیندەوەرزانییێدا جینەك هەیە بناڤێ (Hox gene) كو دناڤ هندەك گیانەوەرێن شیردەردا یا بەرپرسە ژ گەشەكرنا پێ ودەستان وئەندامێن زایندەیی یێن هەردوو ڕەگەزان، وڤەكولینەكا كەنەدی بەری چەند سالان ئاشكراكربوو كو گرێدانەك هەیە دناڤبەرا واندا لێ گەلەك ڤەكولینێن دی بەروڤاژیا ڤێ چەندێ سەلماندن.

دڤەكولینەكێدا كو دوو تایبەتمەندێن میزەڕوویێ بناڤێ د.شاهود. كریستوڤەر ئەنجامدای لسەر ١٠٤ زەلامان وتێدا قەبارێ پێلاڤێن وان بەراوردكر دگەل درێژاهیا ئەندامێ نێرینە بەلێ دوێ ڤەكولینێدا چ گرێدانەكا گرنگ نەشیان ببیننەڤە.

ودڤەكولینەكا بەرفرەهتردا بناڤێ (Definitive penis size survey) پشتی كو پشكنین بۆ ٣١٠٠ مرۆڤان ئەنجامدای دیسان نەشیان چ پەیوەندیەكا گرنگ دڤی بواریدا پەیدابكەن.

لەوا تۆ دشێی لدویڤ دلێ خۆ سەحكەیە بەژنا خەلكی ودەست وپێیێن وان، لێ پشتڕاسبتە ب وێ ڕێكێ تۆ نەشێی قەبارێ ئەندامێن ڤەشارتی ب درۆستی بزانی!!

ژێدەر

1_ Shah, J., and N. Christopher (2002), 'Can shoe size predict penile length?', BJU International 6) 90), pp. 7-586.

2_ Edwards, R. (1998), 'Definitive Penis Size Survey' (2nd edn), http://www.sizesurvey.com/result.html (accessed 31 March 2008).

تێکەها خەلەت ژمارە

05



تایا زێدە زیانێ دگەهینتە مێشکێ زاروکی وتووشی تەبێ دکەت

دایك وباب گەلەك شەپرزەدبن دەمێ پلا گەرماتیا زارۆکی بلنددبیت ودویێ باوەرێدانە کۆ ئەڤە نیشانەکێ مەترسیدارە وپێدڤیە ب زویترین دەم ئەڤ تایە بهێتەخوارێ .ئەگەر نە دێ مێشکێ وی ئەزیەتدەت وچەند پلا گەرماتیێ پتربیت چانسێ گرتنا تەپێن تایێ زێدەتردبیت.

لێ پیدڤییە بزانی کو یێك ژ وان رێکێن لەشێ مرۆڤی دگرتەبەر بۆ بەرینگاریا میکروبان بلندکرنا پلا گەرماتیا لەشی یە.

بـۆ زانیـن ڤایـرۆس وبەکتیریـا وێ بلندبوونـێ پەیداناکـەن بەلکـو پارچەکا مێشکی یە کو دبێژنـێ (hypothalamus) ئـەوا بەرپـرس ژ رێکخسـتنا پـلا گەرماتیـا لەشی.

مێشـك تووشـی وێرانکاریـێ دبیـت بتنـێ ئەگەرپـلا گەرماتیـێ ژ ٤٢ نمـران بـووری، ئەڤـەژی گەلـەکا کێمـە چونکـی هایپۆتەلەمـوس بخـوە ناهێلیت پـلا گەرماتیـێ ژوی رادەی پتـر ببیـت د پتریـا حالەتانـدا (ب مەرجەکـی رەفتارێـن شـاش یێـن چارەسـەرکرنا تایـێ بهێنـە دویرئێخسـتن وەك نخافتنـا زاروکـی دناڤ گەلـەك لحێـف وبەتانیانـدا) وئـەڤ پارچـا مێشکی ئێکسـەر دێ دەست ب تەزیکرنـا لەشـی کـەت لـەوا ئـەو مرۆڤ دێ هەسـت ب لەرزینـێ دکـەت.

هەروەها دروستبوونا تەپێن تایـێ ئانکۆ صرع (هەرچەنـدە یا گرێدایە ب تایـێ ڤـە) بەلـێ نەیـا گرێدایـە برێژەیـا بلندبوونـا پـلا گەرماتیـا لەشـی، چێدبیـت زارۆکـەك پەژیـێ بگریـت وپـلا گەرماتیـا وی پیچـەك یـا بلندبیـت وئێکـێ دی نەگریـت هەرچەنـدە پـلا گەرماتیـا وی ژ ٤٠ ێ یـا دەربازبـووی، بەلکـو ڤەکولینـان دیارکریـە کۆ پتریـا حالەتێن پـەژی وتەپێن تایـێ لدەڤ وان زاروکێن کۆ پـلا گەرماتیـا وان ژ ٤٠ ێ کێمتـرە درۆسـتدبن.

لـەورا دایـك وبـاب دڤێـت خـو تێکنـەدەن وپێدڤیـە بزانـن کـو تایـا زارۆکـێ وان بتنـێ نیشـانەکە ،وگەلـەك یـا کێمـە کـو زیانـێ بگەهینتـە مێشـکێ زاروکـێ وان.

ژێدەر

1.Dinarello, C., and R. Porat. (Fever and Hyperthermia). In Harrison's Priciples of Internal Medicine.
2.Walsh, A., and H. Edwards. (Management of Childhood Fever by Parents: Literature Review). J Adv Nurs 54 no.27-217 :(2006) 2

06 زەیتێ زەرزەواتی ودوهنێن دەستکرد بۆ ساخلەمیێ باشترن ژیێ ئاژەلی



د سالێن بوریدا کومپانیاییێن بازرگانییێن خوارنێ گەلەک پرۆپاگندە وریکلام کرینە بۆ کەرستەیێن زەیتێ زەرزەواتی وەک زەیتێ گولبەرۆژێ وگەنمەشامێ کۆ ڕوینەکێ ساخلەمە وبۆ دلی باشترە ژ ڕوینێن ئاژەلی، لێ نوکە دیاربوویە کو ئەو شاشیەکا مەزن بوو وروینێ ئاژەلی ساخلەمترە ژ یێ دەستکرد ژبەر چەندین ئەگەران:

• رِوینێ ئاژەلی پتر ژ جورێ تێرکری- ئانکو مشبع- پێکدهێت کۆ پتر بەرگریا گەرمێ دکەت وبۆ ماوەیەکێ زێدەتر دمینیت ببەراورد دگەل رِوینێ زەرزەواتی وکێمتر دووچاری پرۆسا ئوکساندنێ دبیتن ئەوا کۆ دبیتە سەدەما دروستبوونا ماددەیێن ژەهردار وسندانلێدەرا.

• وچونکی چەورییێن ئاژەلی پتر بەرگریێ دکەن ،ئەو خوارنێن پێ دهێنەقەلاندن کێمتر رِوینی دکێشنەخو ودئەنجامدا مرۆڤ رێژەیەکا کێمتر ژ چەوریان بگشتی دخۆت.

• پێکهاتا زەیتێ دەستکرد پتر ئومێگا شەشە هەرچەندە پێکهاتەکا باشە لێ ئومێگا شەش ئەگەر زێدەبوو دێ بیتە ئەگەرێ نەهێلانا ئومێگا سێ ئەوا بەرنیاس ب کێمکرنا ئاستێ رِوینێن خراپ د خوینێدا وبلندکرنا ئاستێ چەوریا باش ئانکۆ HDL

• رِوینێ ئاژەلی یێ زەنگینە ب ترشیا ڤاکسینیك (هەرچەندە رِوینەکێ ترانزە) لێ لدویڤ ڤەکولینەکا (زانکویا ئەلبێرتا) هاتیە سەلماندن کو ئەڤ ترشییە یا هاتیە گرێدان بکێمبوونا رێژەیا نەساخیێن دلی وشەکرێ وقەلەوییێ ڤە، ودەمێ تاقیکرن بسەر مشکێن تاقیگەهێ ئەنجامدای وەها دیاربوو کۆ ترشیا ڤاکسینیك کۆلسترولێ دخوینێدا کێمدکەت برێژەیا ٣٠٪ێ.

لێ پێدڤیە چەورییێن ئاژەلی ژی ب هشیاری بهێنە هەلبژارتن کو یا پێدڤیە ئەو ئاژەل ژی ب گیای هاتبنە مەزنکرن (ئانکۆ ئورگانیك) وکەرستەیێن کیمیاوی نەهاتبنە بکارئینان بۆ گەشەکرنا وان ،ئەگەرنە هەمان زیانێن رِوینێن دەستکرد بۆ ساخلەمیێ دێ هەبن.

ژێدەر

Ye Wang ,M. Miriam Jacome Sosa ,Donna F. Vine and Spencer D. Proctor. «Beneficial effects of vaccenic acid on postprandial lipid metabolism and dyslipidemia: Impact of natural trans fats to improve CVD risk". J Lipid Technology 22, no. 120-97:(2010) 5

تێکەها خەلەت ژمارە 07

وەرزش بۆ نەساخێن ڕەبوویێ یا ب زیانە وشالاوێن بێهنکورتییێ زێدەدکەت



بۆ دەمەکێ زۆر وەرزش دهاتە قەدەغەکرن ژوان نەساخێن لبەر ڕەبوویێ دنالین چونکی وەها دهاتە هزرکرن کو وەرزش ووەستیانا نەساخی دێ گەڕێن بێهنگورتییێ زێدەکەن وژیانا وی کەسی دێ کەڤیتە دمەترسییێدا. لێ نوکە دیاربوویە کو ٣٠ خولەکێن وەرزشا رۆژانە بۆ مرۆڤێن ڕەبوو هەی دێ مەترسیا گەڕێن بێهنکورتییێ دویرئێخیتن، هەرچەندە ئەڤە بەروڤاژی ئاموژگارییێن نوژدارێن بەرێنە کو هوشداریدا کو نابیت نەساخێن ڕەبو هەی وەرزشێ ئەنجامبدەن.

ونوکە ڤەکولینەر دبێژن کۆ وەرزشێن سڤك مینا ڕێڤەچوونێ وهاژووتنا پایسکلێ وئەنجامدانا یوگایێ ڕێژا تووشبوونێ ببێهنکورتیێ سێ جاران کێمتردکەت ببەراورد دگەل وان نەساخێن بێ بزاڤ، بەلێ ژبوی کارتێکرنەکا درۆست چەند مەرجەك دانایینە بۆ ڤێ چەندێ:

١. دڤێت وەرزشا توند نەبیت

٢. دڤێت دەرمانێن خۆ وەربگرن بەری دەست براهێنانان بکەن

٣. پێدڤیە بێهنا خۆ ڤەدەن پشتی وەرزشێ

ئەڤ ڤەکولینە هاتیە ئەنجامدان ل زانکویا کونکوریدا یا ئەمریکی وتێدا پشکنیین لسەر ٦٤٣ نەساخێن ڕەبوویێ هاتیەکرن کۆ ٢٤٥ ژوان ئەوبوون یێن چ جورە وەرزشەك ئەنجامنەداین.

ژێدەر

BMJ Open Respiratory Research, 2 :2015: e000083



شیردانا سرۆشتی دبیتە ئەگەرێ شۆڕبوونا مەمکێ دایکێ

باشترین رێك بۆ گەشەکرنا زاروکێ ساڤا ودابینکرنا پێداویستیێن خوارنێ ئەوە کو دایك شیرێ خو بدەتێ، شیردانا سرۆشتی نەبتنێ مفادارە بو زاروکێ ساڤا بەلکو دایك ژی مفای ژێ وەردگریت مینا کێمکرنا رێژەیا پەنجەشێرا مەمکی.

لێ گەلەك دایك حەزناکەن شیرێ خوە بدەن چونکی دوێ باوەرێدانە کو شیردانا سرۆشتی دبیتە ئەگەرێ تێکچوونا شێوازێ مەمکی وشۆڕبوونا مەمکان کو ئافرەت گەلەك پێ بێزادبن وکارتێکرنێ لسەر شێوازێ لەشی دکەت.

خرڤەبوونا شیری دمەمکێ دایکێ دا دبیتە ئەگەرێ فرەهبوونا بورێن شیری و ددەرئەنجامدا مەزنبوونا مەمکی وتەنکبوونا چەرمێ مەمکی وهندەك جاران شۆڕبوونا مەمکی ،کۆ چێدبیت ئەڤ مەمکە بزڤڕیتەڤە بو شێواز وقەبارێ بەری شیردانێ وچێدبیت نە. لێ ئەو فاکتەرێن کارتێکرنێ لسەر ڤێ دیاردێ دکەن نەشیردانا سرۆشتی بخۆیە بەلکۆ پتر بۆ چەند فاکتەرێن دی دزڤڕیتەڤە مینا:

- سەنگێ لەشی :قەلەوی ڤێ ئاریشێ پتر پێشچاڤدکەت
- ژمارا جارێن دووگیانبوونێ: چەند پتر زاروك هەبن مەمك زێدەتر شۆڕدبن
- مەزنیا قەبارێ مەمکی بەری دووگیانیێ
- تەمەنێ دایکێ
- ئەگەرێن میراتگری
- جگارکێشان

یانکو قەبارە وشێوازێ مەمکی دبیت تێکبچیت خۆ ئەگەر دایکێ بڕیاردا شیرێ خو نەدەتە زاروکی ژی، وئەو دایکا شیرێ خوەددەت دێ شێت خۆ ژڤێ دیاردێ ب هندەك ڕێکان بپارێزیت وەك: کێمکرنا سەنگا لەشی (لێ پێدڤیە یا هێدی هێدی بیت)، بکارئینانا زەخمەیێن کۆ مەمکان ڕادگرن، پارستنا شەهداریا مەمکی برێکا بکارئینانا هندەك کریمێن شەهدار (داکو مەمك هشك نەبن)، وراگرتنا جگارکێشانێ.

ژێدەر

1.Rinker, B; Veneracion, M; Walsh, C (2008). «The Effect of Breastfeeding on Breast Aesthetics». Aesthetic Surgery Journal. 7-534 :(5) 28.
2.«Sagging Breasts». Channel 2009 .4. Archived from the original on 2 May 2008. Retrieved 3 February 2012.



مەی ڤەخوارن
چەورییێن لەشی د سوژینیت وبۆ دلی باشە

چێدبیت مەی ڤەخور دلێ خۆ ب ڤێ هزرێ خۆشبکەن کو ڤەخارنا کەرەستێن کحول تێدا هاریکارەکێ باشە بو سووتن وحەلاندنا چەورییێن لەشی ودئەنجامدا رێگریێ ل نەساخیێن دلی دکەت.

راستە هندەك ڤەکولینان دیارکریە کۆ ڤەخارنا مەیا سوور (red wine) ئاستێ چەورییێن چرپیا وان یا بلند (HDL) زێدەدکەت وژیێ وی کەسی درێژدکەت.

هەروەها چرپیا خوینێ کێمدکەت وڕێگریێ ل خوین مەهینێ دکەت، چونکی هاتیە دیتن کو وێ جورە مەیێ کەرستێ ڕیسڤیراترول – Resveratrol دپێکهاتا وێ دا هەیە کو سەرەڕای ڤان مفایان وەك دژە ئوکسان کاردکەت.

ئوکسان کاردکەت.

لێ بەری ئەڤ نووچەیە مەی ڤەخوری دلخوشبکەت پێدڤیە بزانیت کو پتریا ڤەکولینان دیارکریە کو مەی ڤەخارن ب گەلەك شێوازان کارێ دلی ودەمارێن خوینێ تێکددەت چونکی :

١. فشارا خوینێ زێدەدکەت
٢. ڕێژەیا جەڵتەیا دلی ودەماغی زێدەدکەت
٣. مرۆڤی قەلەو دکەت
٤. ڕیتمێ دلی تێکددەت ودل قووتانێ درۆستدکەت
٥. ڕێژا چەوریێن سێ قولی (Triglycerides) زێدەدکەت
٦. هەروەها ڤەخارنا ئێکجار زۆر دبیتە ئەگەرێ وەستیان وعەجزا دلی

زێدەباری چەندین زیانێن دی وەك مەترسیا زێدەبوونا ڕێژەیا هندەك پەنجەشێرا مینا یا سۆرینچکێ (مریء) ومێلاکێ . هەروەها نەساخیا ڕەهداریا مێلاکێ (تشمع الکبد).

وئەگەر تە بڤێت ئاستێ چەوریێن خوینێ بپارێزی، ل جهێ مەی ڤەخارنێ ڕێکێن سەلامەتتر بگرەبەر بۆ ڤێ مەرەمێ وەك: کێمکرنا سەنگا لەشێ، خوارنا ساخلەم ،ئەنجامدانا وەرزشا ڕۆژانە... هتد

ژێدەر

1.Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (September 2004). «Alcohol-attributable deaths and years of potential life lost—United States, 2001». Morbidity and Mortality Weekly Report. 70-866 :(37) 53.
2.World Health Organization (2004). Global Status Report on Alcohol 2004 . Geneva. ISBN 2-156272-4-92.





دەڤی مرۆڤی پیسترە ژ یێ سەی

گەلەك جاران مەدیتیە بتایبەتی ل وەلاتێن رۆژئاڤا كو كەسەك دەڤێ سەیێ خۆ ماچی دكەت ودوێ باوەڕیدایە كو دەڤێ سەی یانژی گیانەوەرێن دی یێ پاقژە وبەلگەیێن وان ژی ئەون كو ژمارا بەكتریاییێن ددەڤێ سەی دا دژین كێمترن ژ یێن ددەڤێ مرۆڤی دا دژین، هەروەها دبێژن جورە ئەنزیمەك تێدا هەیە كو بەرینگاریا هەودانان دكەت!

بەری نوکە زانستێ نوژداری ژی کەفتبوو دقێ شاشییێ دا دەمێ ڕاگەهاندی کو لەقدانێن دەڤێ مرۆڤی پیسترن وپتر هەودانان چێدکەن ژیێن گیانەوەران، لێ چەند ڕاستیەك هەنە دڤێت هەمی کەسەك بزانیتن:

- هەر بوونەوەرەکی هندەك جورە بەکتریا دلەشێ وی دا دژین ،ویێن مرۆڤی د جودانە ژتەڤ گیانەوەران، لەوما لەقدانێن مرۆڤی بۆ مرۆڤی پتر هەودنان چێدکەن ژ یێن سەی بۆ مرۆڤی، وبەروڤاژی ژی یا درستە (ئانکو لەقێن سەی بو سەیەکێ دیکە ژی پیسترن ژ لەقێن سەی بۆ مرۆڤەکی).
- ژبیرنەکەین کو پتریا لەقدانێن مرۆڤی بۆ مرۆڤەکێ دی ئەو کەس قەستا نەخوشخانێ ناکەن (بتنێ دهندەك ڕەوشێن ئالوزدانەبن) وب مەترسی نزانن وپتریا وان هەر بخوە چێدبنەڤە، لێ هەر مرۆڤەکێ تووشی لەقێن سەی دبیت دێ قەستا نەخوشخانان کەت وزوی دێ هێتەچارەسەرکرن، لەوما ئەو ڤەکولینێن بەرێ چ بها بو وێ چەندێ دئامارێن خۆدا نەدانایە وبتنێ دیتییە کو ئەو لەقێن مرۆڤی یێن ئالوز درەنگتر ژیێن سەی چێدبنەڤە.
- میکانیزما لەقدانێ وکویراتییا وێ یا گرنگە بۆ کارتێکرنێ لسەر برینێ، پڕانیا لەقێن مرۆڤی بۆ ئێکێ دیکە پتر جهێ دەستی ڤەدگریت وبتایبەتی ئەگەر دەست یێ مچیای بیت (نەخاسمە لدەمێ شەڕی) ئەڤجا برینەکە کویرترە وڕێژەیا بەکتیریا دێ زێدەتربیت دوێ برینێ دا ،خو ئەگەر سەی ژی ئەڤ جورە لەقدانە هەبیت دێ هەمان کارتێکرن کەت ،هەرچەندە پتریا لەقدانێن سەی پێ یێن مرۆڤی دگریت وپتریا وان دکویرنینە.

ژێدەر

1.Griego, R. D., et al. (1995), 'Dog, cat, and human bites: a review', Journal of the American Academy of Dermatology 6) 33), pp. 29–1019.
2.Talan, D. A., et al. (1999), 'Bacteriologic analysis of infected dog and cat bites, for the Emergency Medicine Animal Bite Infection Study Group', New England Journal of Medicine 2) 340), pp. 92–85.



ئەگەر تە موییەکا سپی ژ پرچا خۆ ئینادەر دێ دوویێن دی ل جهی شوین بن؟!

دەمێ مرۆڤ د سالاندا دچیت موییێن پرچێ یان ڕیها ڕەنگێ خو دگوهرن ورەنگ سپی ورساسی دبن. ئەڤەژی گەلەك جاران یا بێزارکەرە بۆ خودانی وچێدبیت دەرئینانا ڤان کتە مویان هزرەکا باش بیت ژبوی هندێ تەمەنێ وی کەسی ب مەزنی ودانعەمری دیارنەکەت.

لێ دهەمان دەمدا گەلەك كەس دترسن ڤی كارەی ئەنجامبدەن ژبەركو دوێ باوەرێدانە كو ڕاكێشانا مویێن سپی دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا وان ول جهێ هەر مویەكا سپی دێ دوویێن دی شوین بن، كو ئەڤ گوتگوتەژی یا بەربەلاڤە نەبتنێ ل وەلاتێ مە بەلكو ل وەلاتێن رۆژئاڤا ژی هەیە.

بو زانین ئەڤێ چەندێ چ بۆ نینە چونكی هەر موییەك ل فولیكلەكێ (ئانكو رەها مویێ) دەردكەڤیت ودەمێ تو وێ مویێ دەردئینی بتنێ مویەكا دی دێ ل جهێ وێ شوینبیتەڤە.

مویێن مرۆڤی گەشەدكەن ودهێنەڤە برێژەیا نیڤ ئینچێ ئانكو ئێك سەنتیمتر وچارێكەك د هەیڤێدا (هەرچەندە لەزاتیا هاتنەڤا مویان ژ مرۆڤەكی بۆ ئێكێ دی جیوازی هەیە ونەیا جهگیرە) وئەو مویا دهێتەڤە ڕەنگێ وێ دێ هەر مینیت سپی، تشتەكێ سرۆشتی یە كۆ مویێن دەوروبەرژی هەمان ڕەنگ بگرن دگەل بورینا دەمی.
لەوما دەرئینانا مویا سپی نەیا بەرپرسە ژ زێدەبوونا مویێن سپی د پرچێ دا وڤێ هزرێ چ بنەماییێن زانستی ژێرا نینە.

ژێدەر

1. Tobin, D. J., and R. Paus (2001), 'Graying: gerontobiology of the hair follicle pigmentary unit', Experimental Gerontology 1) 36), pp. 54-29.
2. Wolff, K., et al. (eds.) (2008), Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine, 7th edn (New York: McGraw-Hill Professional).



ڕوینشتن ل جهێن تەزی ڕێژا هەودانێن جوبارێن دەستاڤێ زێدەدکەت

سالانە ٨ مليون حالەتێن هەودانا جوبارێن دەستاڤا زراڤ قەستا نوژداری دکەن و٢٠٪ ژ ئافرەتان دووچاری ڤێ ئاریشێ دبن د ژیانا خودا یانکو ئەڤ گرفتە یا بەربەلاڤە دجڤاکیدا.

خەلك وەها هزردکەن کو هوکارێ ڤێ نەساخیێ نەخاسمە ل وەرزێ زڤستانێ روینشتنا مرۆڤییە لسەر عەردێن تەزی وگەلەك جاران هوشداریا زارۆکان دهێتەکرن کو نەچنە دناڤ بەفرێدا چونکی دێ بیتە ئەگەرێ هەودانێن میزلدان وگولچیسکان.

فاكتەرێن هاریكار بۆ پەیدابوونا ڤـێ ئاریشـێ گەلەكن وژهەمیـان گرنگتر رەگـەزێ مـێ یـە ژبەركو بورییا میزا وان یا كورتـە وبساناهیتر میكروب دچنـە میزلدانـێ دا، هەروەها هنـدەك فاكتەرێن دی ژی هەنـە:

- ئەنجامدانا كارێ سێكسی بتایبەتی ژدەرڤەی خێزانی.
- بەركێن گولچیسكان ومیزلدانێ.
- ستویربوونا پرۆستاتێ.
- دووگیانی ودەمێ بێنڤێژیێ وپشتی ژییێ نەزابوونێ (سن اليأس).
- نەساخیا شەكرێ.
- كەرستەیێن بیانی د جوبارێن دەستاڤێ دا (بۆ نموونە سوندێن میزێ).
- ستایلێ ژیانێ (كێم ئاڤ ڤەخارن، كێم بزاڤا لەشی).
- ئاریشێن زكماكی یێن جۆبارێن میزكرنێ.

لـێ ڤەكولینێـن زانستی دانپێنەدایە كو گرێدانـەك هەبیت دناڤبـەرا روینشـتنا ئـەردێ سارِ یانژی دنـاڤ بەفرێـدا دگـەل هەودانێـن گولچیسكان یـان میزلدانـێ، ئەڤجـا لدەمـێ زڤسـتانێ ووبارینـا بەفـرێ كەیفخوشـیا زارۆكێـن خـۆ تێكنـەدەن وبهێلـن لدویـڤ دلـێ خـۆ یارییـا تێـدا بكـەن.

ساخلەمی دناڤبەرا شاشی وراستیێدا

ژێدەر

1.Shaikh, N., and A. Hoberman. "Epidemiology and Risk Factors for Urinary Tract Infections in Children." UpToDate.com.
2."Urinary Tract Infection". MayoClinic.com.



شیرێ کێم یان بێ ڕوین باشترە بۆ ساخلەمیێ ژ شیری تژی ڕوین

د چەند سالێن بوریدا خوارنێن تژی ڕوین (کامل الدسم) دهاتنەنیاسین وەك دوژمنەکێ سەخت بۆ ساخلەمیا مرۆڤی چونکی هاتیە گرێدان ب درۆستبوونا چەندین نەساخیانڤە مینا نەساخییێن دلی وشەکرێ وقەلەویێ ،وییێك ژوان خوارنان پێدڤیە مرۆڤ خۆ ژێ بپارێزیت پێکهاتێن شیرینە ئەوێن تژی ڕوین، ول جهێ وێ کومپانییێن بازرگانی ڕابوون ب درۆستکرنا هندەك جورێن دی یێن شیری کۆ دبێ ڕوینن (خالی الدسم) یانژی ڕێژەیەکا کێم یا چەوریێ بخوەڤەدگریت وپرۆپاگندەکا زێدە بۆ دهاتەکرن،

ئەز بخو یێك ژ هاندەرێن ڤان كەرەستان بووم، لێ نوكە شیرێ بێ كێماسی (ئانكو تژی ڕوین) بباشتر دزانم ژبەر گەلەك ئەگەران:

• پتریا ڤەكولینێن نوی ئەشیاینە گرێدانەكێ پەیدابكەن دناڤبەرا شیرێ تەكوز (تژی ڕوین) ونەساخیێن دلی وشەكرێ وقەلەویێ بەلكو بەروڤاژی ڕێژەیا قەلەویێ وشەكرێ كێمترە لدەڤ وان مرۆڤان یێن ببەراورد دگەل بكارئینەرێن شیرێ بێ ڕوین چونكی كێم چەوری مرۆڤی نەچاردكەت خوارنێن شرین وكاربوهێدراتا بكاربینیت ل جهێ وان، بۆ زانین مەترسیا وان كەرەستەیان پترە ژ چەوریێ لگور بۆچوونا گەلەك ڤەكولێنەران.

• دەمێ ڕوین ژ شیری دهێتە دەرئینان تاما وێ تاڵ دبیت وبزەحمەت تۆ بشێی ڤەخوی، لەوا كومپانیێن بازرگانی پەنا بۆ شەكرێ دەستكرد دبەن ژبوی تامخوشكرنا وی شیری كو زیانێن وێ زێدەترن ژ خوارنێن چەور.

• ئومێگا سێ یێك ژپێكهاتێن شیرێ بێ كێماسی یە وچەوریەكا باشە بۆ لەشی .لێ ب ڕێژەیەكا گەلەك كێم دناڤ شیرێ بێ ڕوین دا هەیە

• ڤیتامین D پێكهاتەكا دی یا شیرێ تەكوزە كو پێدڤی ب ڕوینی هەیە ژبوی مێژتنا وێ دڕویڤیكاندا ،ئەڤجا كومپانیایێن خوراكی نەچاردبن ڤێ ڤیتامینێ بۆ شیرێ كێم ڕوین زێدەبكەن.

• خوارنێن ڕوین تێدا بگشتی دگرنگن بۆ ساخلەمیا مرۆڤی وچێبدی ب دۆژمنێن ساخلەمیێ ناهێنە نیاسین ئەگەر زێدەگاڤی دخواران وان دا نەهێتەكرن.

ژێدەر

1.Alexandra Sifferlin (July 2013 ,3). «Skim Milk is Healthier than Whole Milk, Right? Maybe Not». Time.
2.https://www.healthline.com/nutrition

تێگەها خەلەت ژمارە

14

ئەگەر ڕۆژێ جارەکێ نەچیە دەستاڤا ستویر کەواتە تۆیێ قەبزی؟!



گەلەك جاران دایك وباب سەرەدانا نوژداری دکەن ودبێژن زارۆکێن مە یێن قەبزن چونکی هەمی ڕۆژێ خۆ پیس ناکەن وهەمان ئاریشە مرۆڤێن مەزن ژی بەحسدکەن ئەگەر رۆژانە نەچنە دەستاڤێ! ئەرێ ئەڤەیە پێناسا زانستی یا قەبزبوونێ؟

ڕاستە یا باش ئەوە مرۆڤ رۆژانە خۆ ڤالاکەت داکو ژ سەرباركێن قەبزیێ خۆبپارێزیت وەك بەواسیرێ وشەقبوونا جهێ دەستاڤا ستویر(فطر شرجی) ،بەلێ ئەگەر خۆ ڕۆژانەژی مرۆڤ نەچیتە توالێتێ نەڕامانا نەساخیێ یە.

گەلەك پیڤەر هەنە بۆ پێناسەكرنا قەبزیێ ،وژلایێ زانستێ پزیشكی ڤە مرۆڤ قەبزدبیت ئەگەر دوو یان پتر ژڤان گرفتان هەبن بو ماوێ بكێمیڤە دوو هەیڤان:

- چوونا تەوالێتێ كێمتر ژ ٣ جارا د هەفتیەكێ دا
- خۆ گڤاشتن لدەمێ خۆ ڤالاكرنێ (ب نەچاربوونیڤە)
- هشكبوون ورەقبوونا پیساتیێ
- هەستكرنا مانەڤا پیساتیێ پشتی خۆڤالاكرنێ
- نەچاربوون بۆ دەرئێخستنا پیساتیێ ب دەستی ڤەسەبارەت ب قەبزیا

زارۆكان پیڤەرێ روما ژمارە دوو پێناسەیا قەبزیێ كریە ب هەبوونا ڤان سیما وبەرژەنگان:

- چوونا دەستاڤێ دوو جاران یان كێمتر د هەفتیەكێ دا
- رەقبوونا پیساتیێ بۆ ماوێ دوو هەفتیان بكێمیڤە
- نەبوونا نەساخیێن دی یێن رویڤیكان

ئەڤجا ئەگەر رەوشا زارۆكێ تە دگەل یێك ژڤان پیڤەرێن مە ئاماژەپێكرین بچیت ،دڤێت سەرەدانا نوژدارێ تایبەتمەند بكەی . لێ خوە پیسنەكرنا زارۆكی یان نەچوونا دەستاڤێ رۆژانە دیاردەكا سرۆشتی یە ونەیا مەترسیدارە.

ژێدەر

1.North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (2006), 'Evaluation and treatment of constipation in infants and children', Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 3) 43), e13-1.
2.ROME Foundation, 'Diagnostic Criteria for Functional Gastrointestinal Disorders', http://www.romecriteria.org/documents/Rome_II_App_A.pdf (accessed 9 May 2008)

تێکەها خەلەت ژمارە

15



کێمخەوی مرۆڤی لاوازدکەت و گەلەك نڤستن ژی مرۆڤی قەلەودکەت

لوژیك دبێژیت ئەگەر مرۆڤ تێر بنڤیت دێ قەلەوبیت چونکی لدەمێ نڤستنێ مرۆڤ د حالەتا نەبزاڤێ دایە وکالوری کێمتر دهێنە سووتن، وبەروڤاژی ژی ؛کێم نڤستن دبیتە ئەگەرێ لاوازبوونێ چونکی هەردەم یێ هشیارە ودبزاڤێ دایە، ئێك ژ هەڤالان گۆتە من خۆزی تە ئەڤ ڕاستییە دابا دیارکرن چونکی دایکامن هەردەم دبێژتەمن هندی تۆ هند دنڤی تو هەر یا قەلەودبی!

لێ ئەهەمی تشتەك دڤی گەردوونیدا لدویف لوجیکێ دچیت، وئەو گوتگوتکا هە یا خەلەتە ژلایێ زانستیڤە چونکی ئەو کێم ئڤستنە ئەوا دبیتە ئەگەرێ قەلەویێ (نەك زێدەئڤستن!) .وگەلەك شروڤەکرن بۆ ڤێ دیاردێ هەنە:

• زێدەئڤستن دبیتە ئەگەرێ هێدیکرنا پرۆسا زیندەچالاکیێ ئانکو میتابولیزمێ ئەڤجا کالوری باش ناهێنە سووتن وەك ئەوا لدەمێ ئڤستنا کویر دروستدبیت ،لەوا مرڤێن کێم خەو پتر دووچاری قەلەویێ دبن.

• دەمێ ریتما ٢٤ دەمژمێریا مرۆڤی تێکدچیت نەخاسمە لجەم ئەوێن بێ خەو، هورمونێ لێپتین –leptin (کو بەرنیاسە ب هورمونێ تێریێ وهەستا تێربوونێ بلەزتردکەت) ل کاردکەڤیت، ئەڤجا مرۆڤ هەست ناکەت یێ تێربووی وپتر ژپێدڤی دێ خوارنێ خوت بێی کو یێ هایداربیت.

• ئەگەر نەئڤستی دێ نەچاربی خۆ ب تشتەکێ دیڤە مژویلکەی وبێك ژوان کارێن مژویلکەر خوارنێن بەرزانی نە- snack food وەك نەستەلە وکێك وشکولاتە وڤەخارنێن گازی وشەربەرت وچەرەز وفێقی، وئەڤ جورە خوارنە تژی شەکر وچەوورینە وکالوریێن زێدە بخوەڤەدگرن وسەنگا لەشی زێدەدکەن.

• خەوزڕین دبیتە ئەگەرێ زوی وەستیانێ لدەمێ رۆژێ ودئەنجامدا نەمانا حەزا بزاڤێ بتایبەتی ڕێڤەچوونێ وراهێنانێن دی یێن وەرزشی.

• کێمخەوی هاندەرە بو ڕژینا هورمونێن فشارێ ئانکو سترێسێ بتایبەتی کورتیزول ئەوا دبیتە ئەگەرێ خڕڤەبوونا دوهنی دلەشێدا وقەلەویێ.

ژێدەر
«Harvard Heart Letter examines the costs of not getting enough sleep – Harvard Health Publications». Health.harvard.edu. 31 May 2012. Retrieved 13-08-2012.

تێکەها خەلەت ژمارە

16

ئەگەر چاڤێن خۆ نە نوقینی لدەمێ بێهنژینێ دێ ژ سەری هێنەدەر!!



(ئەرێ تو دزانی دێ چ ڕویدەت دەمێ تو دبێهنژی؟ ئێکەم جار دێ هەست ب ڤەسووتنا دفنێ کەی وچاڤێن تە دێ قەپاتبن وبێهنژین دێ لدویفدا دەرکەڤیتن. خۆ ئەگەر هاتو قەپاتنەبوون مەترسیا دەرهاتنا چاڤێن تە ژ جهێن خۆ هەیە!). ئەڤ ڕستەیە یا بەلاڤە ل سایتێن پێزانینێن گشتیدا.ێ باشە مرۆڤ سەرسوڕمان دبیت!.

ئەرێ لدەمێ بێهنژینێ چاڤێن خۆ بگرم کو ئەگەر لدەمەکێ هەستیاربیت (وەك دەمێ هاژوتنا ترومبێلێ) دبیت تووشی ڕویدانەکێ ببم ؟!

یانـژی بهێلـم ڤەکـری بەلـێ مەترسـیا هاتنـە ژدەرڤـە یـا چاڤـان هەیـە؟. یـا خـودێ پـا ئـەز چبکـەم؟!!

رۆژناما نیویـورك تایمـز بەلاڤکریـە ل سـالا ١٨٨٢ یـێ کو ل ویلایەتـا ئیندیانـا پۆلـس یـا ئەمریکـی، ئافرەتـەکا بـێ شـانس هەبوویـە کو چاڤێـن خـۆ ژدەسـت داینـە پشـتی کـو هاتنیـەدەر ژ سـەرێ وێ ژبەرکـو لدەمـێ بێهنژینـێ چاڤێـن خـۆ قەپـات نەکربـوون.!

لـێ ئەگـەر لێزڤرینەکـێ بکەیـن دڤەکولینێن پزیشکی دا چ ژوان کاودانان نەهاتینـە تۆمارکـرن، وژلایـێ پزیشکی ڤـە چێدبیـت هندەك حالـەت هەبـن کو دبنـە ئەگـەرێ دەرکەفتنـا چاڤـان وەك:

- دەمێ دلڕابوونا توند ولسەرئێك
- هندەك جورە لێدانێن دەرڤەیی یێن دووچاری چاڤی دبن
- هەربخـو، دهنـدەك حالەتێـن کـو ماسولکێن چاڤـان دلاوازن کو ئـەو

کـەس دشـێت چاڤێـن خـۆ بهینتـەدەر ب حـەزا خـوە ،کـو گەلـەك جـاران د کارێـن سـێرکێ دا دهێنەدیتـن.

بەلـێ لدەمـێ بێهنژینـێ چـاڤ گرتـن ل پڕانیـا جارانـدا کارەکـە کـو ددەسـتێ مرۆڤـی دا نینـە، خـو ئەگـەر مـرۆڤ بشـێت بهێلتـە ڤەکـری ژێ نابیتـە ئەگـەرێ دەرهاتنـا چاڤـان چونکـی ئەگـەر چـاڤ دەربهێـن قەپاغـا چاڤـی نەشـێت ڕێگریـێ لـێ بکـەت. ئەڤجـا یـێ پشتڕاسـتبە کـو خودایـێ مـەزن چاڤێـن تـە ل جهەکـێ ئـارام داناینـە.

ژێدەر

1. MythBusters, episode 2007) 84): 'Viewers' Choice Special', http://mythbustersresults.com/episode84 (accessed 20 May 2008).
2. New York Times, 30 April 1882, 'Burst an eyeball in sneezing'.

17



خوارنا هێکێ ب خاڤی ب مفاترە ژ یا چێکری

نیقاشەکا زێدە هاتیەکرن لسەر بابەتێ چەوانیا خوارنا هێکا؛ ئایە یا خاڤ باشترە وبمفاترە یانژی یا چێکری (کەلاندی یان قەلاندی یان دگەل خوارنێن دی). گەلەك جاران د ڕیکلاماندا دێ بینین کو وەرزشڤانەك ب خاڤی یێ هێکا دخۆت یانژی هێکا خاڤ دگەل شیری تەزی ڤەدخۆت. وهندەك ژێدەرێن نوژداری بەری نها ڕەواجدکر کۆ هێکا خاڤ یا ساخلەمە چونکی پێکهاتێن وێ دهێنە پاراستن ژ تێکشکاندنێ لدەمێ لێنانێ وبمفاترە وبهێزترە ژ یا کەلاندی.

ڕاستە لدویف گەلەك ڤەكولینان هاتیە دیتن كو هێكا خاڤ پتر پێكهاتێن خوارنێ بخوەڤەدگریت (ببەراورد دگەل یا چێكری) بو نموونە ٣٦٪ پتر ڤیتامین دی، ٣٣٪ پتر ئومێكا سێ، ٣٠٪ پتر ترشیا لیوتین ،٢٣٪ پتر كولین ،و ١٩٪ پتر زینك تێدایە. بەلێ مروڤ ڤان پێكهاتان نەبتنێ دهێكێ دا دێ بدەستخوەڤەئینیتن بەلكو دگەلەك جورێن دی یێن خوارنێدا هەنە، وئەڤ مفایە ناهێتە بەراوردكرن دگەل زیانێن خوارنا هێكێ ب خاڤی.

مەترسیا هەودانێن بەكتیری دەمێ هێك ب خاڤی دهێتەخوارن ئێكجار دزۆرن، وبتایبەتی هندەك جورێن بەكتیریا وەك سەلمونێللا ئەوا بەرپرس ژ نەساخیا تیفویێ یانكو لەرزەتایێ، هەروەها هندكە میكروبێن دی مینا كومپایلوبەكتەر وئنتەروكوكەس ولیستیریا چونكی ئەڤ جورە بەكتیریایە نەبتنێ د شكیلكا هێكێ دا هەنە بەلكو حەتا دناڤ هێكێ بخودا ژی گەشەدكەن.

لەورا ژ ڕاسپاردێن ڕێكخراوا جیهانیا خوراكی ئەوە كو ئەو هێكا دهێتە لێنان پێدڤیە پلا گەرماتیا لێنانا وێ ژ ٧١ نمران كێمترنەبیت ژبوی دویرئێخستنا مەترسیا هەودانێن بەكتیری.

هەروەها یێك ژ باشیێن دی یێن هێكا كەلاندی ئەوە كو ئەو پرۆتینێ دناڤ سپیلكا ویدا باشتر دهێتە مێژتن دناڤ ڕویڤیكاندا ژ هێكا خاڤ لێ زەركا هێكێ (كو پرانیا وێ ژ ماددەیێن چەوری پێكدهێت) كێمتر دهێتە مێژتن، وئەڤە نەخاسمە بو وەرزشڤانان گەلەكا گرنگە چونكی لەشێ وان پتر پێدڤی پرۆتینێ دكەت.

ژێدەر

١.(Myths and Facts About Eggs and Food Safety According to the American Egg Board /Egg Nutrition Center). Busiesswire. com. (٢٠١٠).

٢.Hope, B.K., A.R. Baker, E.D. Edel, A.T. Houge, W.D Schlosser ,R. Whiting, R.M. McDowell, and R.A. Morales. (An Overview of the Salmonella Enteritidis Risk Assessment for Shell Eggs and Egg Products). Risk Anal ٢٢, no.-٢٠٣:(٢٠٠٢) ٢ ١٨.

18



چوونا دەستێت ئێك ودوو ئەگەرێ بەلاڤبوونا نەساخیانە

چ گۆمان تێدا نینە کو دەست شویشتن کارەکێ هەرە گرنگە ژبوی خۆپاراستنێ ژ نەساخیان نەخاسمە نەخوشیێن ڤەکر. لێ گەلەك جاران زێدەڕەوی دهێتەکرن وحالەتەکێ وەسواسیێ دروستدبیت لدەف هندەك کەسان کو ژبوی پاراستنا ساخلەمیا خۆ یێ بەرهەڤە نەچیتە دەستێ کەسەکێ دی یانژی هەرزوی دەستێ خۆ دێ شووت ئێکسەر پشتی توقەکرنێ، ئەڤەژی ئاریشێن جڤاکی دێ لدویڤ خۆ ئینیت چونکی چوونا دەستێ ئێکودوو ڕەوشتەکێ جوانە وڕێکەکە بۆ مکومکرنا پەیوەندیێن جڤاکی.

و ل بیرا منە دەمێ ئەز چوویمە دەستی وخێرهاتن من پێکری ؛نەساخەکی ل کلینیکێ گوتە من پێدڤیە تۆ کەفیکا بکەیە دەستێن خۆ چونکی تو رۆژانە جورەها نەساخان دبینی ژبوی وێ چەندێ خو بپارێزی!

راستە هندەك نەساخی بەلاڤدبن برێکا چوونا دەستێن ئێکودوو (وەك ڤایرۆسا پەرسیڤێ بو نموونە) چونکی چیدبیت دەستێ نەساخی پیسببیت پشتی دەستکرنا دەڤی یانژی دفنا خۆ، ونەگەر ئەو کەسێ بەرامبەر دەستێ خۆ کرە دەڤی یان چاڤی یان دفنا خۆ دبیت ژێ ڤەگریت، لێ تەنانەت ئەڤەژی ئێکجار یا کێمە ومرۆڤ دشێت خوە بپارێزیت ژوان نەساخیێن ڤەگر برێکا دەستنەکرنا دەڤ ودفنا حەتا کو ئەو دەم دهێت مرۆڤ بشێت دەستێن خۆ بشوت.

و بۆ زانین پتریا نەساخیێن ڤەگر ناهێنە ڤەگرتن برێکا توقەکرنێ خو یێن مەترسیدارژی وەك ئیدزێ وهەودانێن ڤایروسیێن مێلاکێ کو ئاساییە مرۆڤ بچیتە دەستێ وان.

ونوژدار دچیتە دەستێ تەڤ نەساخان بێی کو ترسا ڤەگرتنا نەساخیان لدەڤ هەبیت، چونکی مفایێن چوونا دەستێ کەسەکی یێن جڤاکی ودەرونی وحەتاکو یێن ئابوری ژی گەلەك پترن ژ زیانان ژبەرکو مەترسیا ڤەگرتنا نەساخێن ڤەگر گەلەکا کێمە.

ژێدەر

1.Saether ,L. (Cold Season Question: To Shake or Not To Shake?). CNNhealth.com (2007).
2.Arnold, E. (Should you Stop Shaking Hands During This Flu Season?). Helium.com.



تێگەها خەلەت ژمارە 19

پەردا کچینیێ چ کون تێدا نینە ویا گرتییە

پرانیا خەلکێ دوێ باوەرێ دانە کو پەردا کچینیێ (ئانکو غشاء البکارة) یا پێکهاتیە ژ پەردەکێ کو تەڤ دەهمەنێ (مهبل) دپۆشیت وبتنێ دەمێ ئەنجامدانا ئێکەم کارێ سێکسی ئەڤ پەردەیە ڤەدبیتەڤە وبکون دبیت.

لێ ئەڤە یا دویرە ژ ڕاستیێ چونکی ئەڤ پەردەیە شێوازەکێ بازنەیی یە ئانکو کون دناڤدا هەیە، دەمێ کچ ژدایکدبیت ئەڤ پەردەیە یا گرتییە وپشتی ژدایکبوونێ کونەکا بچویک تێدا پەیدادبیت.

وبو زانین ئەگەر کون دڤێ پەردێ دانەبیت ئاریشەکا ساخلەمی بۆ وێ کچێ دێ پەیداکەت .کو هندەك حالەت یێن هەین ئەڤ کونە ناڤەبیت کو دبێژنێ (imperforated hymen) ولدەمێ خوەنیاسینا کچێ ئانکو لدەمێ دەسپێکرنا دیتنا بێنڤێژیان –حەیزێ ئەڤ کچە خوینێ نابینیت چونکی پەردا کچینیا وێ یا گرتییە وهەمی ئەو خوینا لسەرێن هەیڤان دروستدبیت لناڤ مالبچیکا وێ خڕڤەدبیت وئەڤ کچە دێ پێدڤی نشتەرگەریێ بیت کو نوژدار دێ نەچاربیت کونەکا دەستکرد دناڤ پەردا وێ دا دروستبکەتن. لێ ئەڤ حالەتە زۆرە کێمە وبتنێ ئێك ژ دوو هزار کچکان دگریت. ودپتریا حالەتاندا ئەڤ ڕەوشە ناهێتە دیتنەڤە هەتا دەمێ کچ بالغدبیت کوگەلەك جاران هەست ب گرێکەکێ دکەت دناڤ زکی دا وهندەك جاران دهێتە شەرمەزارکرن ودوودلیەك پەیدادبیت کو جێدڤیت ئەڤە حالەتێ دووگیانیێ بیت وچەندین ئاریشێن جڤاکی لسەر ڤێ نەساخیێ دروستبووینە وچەندین کچێن بێ گونەه بووینە قوربانی.

ودبیت پرسیار بهێتەکرن کا بوچی خوین بەردبیت ل دەهمەنا کچێ ل شەڤا بویکینیێ ئانکو پشتی ئەنجامدانا ئێکەم کارێ سێکسی؟ بەرسڤ ژێ ئەوە کو ژئەنجامێ لێدانا ئەندامێ نێرینە یێ زەلامی ئەو پارچێن مایی یێن پەردێ ددرێێن وژدیوارێ دەهمەنێ ژێ ڤەبن ودئەنجامدا خوینەکا کێم ژێ دهێتن.

ژێدەر

1.Adams, J. A., A. S. Botash and N. Kellogg (2004), Differences in hymenal morphology between adolescent girls with and without a history of consensual sexual intercourse', Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 3) 158), pp. 85-280.
2.Dane, C., et al. (2007), 'Imperforate hymen – a rare cause of abdominal pain: two cases and review of the literature', Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology 4) 20), pp. 7-245.

تێکەها خەلەت ژمارە 20



ددانێن دووگیانان لاوازدبن چونکی کۆرپە کالسیوما وێ بۆ خوە دبەت

(من چ ئاریشێن ددانا نەبووینە حەتا ئەز ب حال کەفتیم، وژهنگی وەرە کرمیبوونا ددانا دەستپێکر چونکی زارۆك کالسیومێ ژددان وهەستیکێن من دبەتن). ئەڤ ئاخفتنە یا مشەیە دناڤ دووگیاناندا وئەوێن شیرێ خوە ددەنە زارۆکی دەمێ سەرەدانا نوژدارێ ددانا دکەن!

لێ ئەڤە نەیا ڕاستە ژلایێ زانستی ڤە. چونکی ژبوی ئاڤاکرنا ددانان؛ مرۆڤ پێدڤی کالسیومێ وخوراکێن دیکەیە نەخاسمە لدەمێ زارۆکینیێ حەتا ژیێ ١٦ سالێێ،

لـێ پشـتی ڤـی تەمەنـی ئێـدی ددان گەشـەناکەن وپێدڤـی کالسـیومێ نینـە؛ خۆ ئەگـەر کالسیوم دخوارنـێ دا یـا کێـم بیت ژی کارتێکرنـێ ل ددانـان ناکەتـن. ئانکو چ ژددانیـن دایکـێ کێـم نابیـت.

لێ لاوازبوونا هەستیکێن ئافرەتا دووگیان ژلایێ زانستیڤە هاتیەدانپێنان؛ چونکی بچویـك پێدڤی کالسیومێ یە بـو درۆسـتکرنا هەسـتیکان و ئەگەر دایك خوارنێـن زەنگیـن ب کالسیوم وڤیتامیـن D نەخۆتـن کۆرپـە دێ نەچاربیـت ژ هەسـتیکێن دایکـێ بـو خۆ بکێشیت. وبەروڤـاژی ددانـان هەسـتیك ب درێژاهیا تەمەنـی دهێتـە تێکشکان وژنـوی دهێتـە ئاڤاکـرن وبەردەوام پێدڤی بکالسیوم وڤیتامیـن (د) هەیـە.

راستە ئاریشێن ددانـان پتـر لدەمـێ دووگیانیـێ وشیردانا مەمکی پەیدادبن لـێ نوژدارێـن ددانـان چەنـد فاکتەرێـن دی تومەتباردکـەن (ئانکـو ئەگـەری نازڤرپیننەڤـە بـۆ مێژتنـا زارۆکـی) .وژوان فاکتـەران:

١. ژبـەر مەگیرانێـن ئافرەتـێ کـو هنـدەك دووگیـان تووشـی دلرابوونـێ دبـن کـو ترشـیێن گـەدەی ددانـان تێکـددەن.

٢. بەرسـوژی: ژبـەر زڤرینەڤـا ترشـیێن گـەدەی بـو نـاڤ دەڤـی پشـتی مەزنبوونـا زکـی، ئەڤـەژی دیسـان ددانـان لاوازدکـەت

٣. گرنگینـەدان ب پاقژیا دەڤـی ونەشویشـتنا ددانـان ژبـەر مژیلبوونـێ ب دووگیانیـێ یـان شیردانێ ڤـە.

٤. گوهرینـا جورێ خوارنـێ کو گەلـەك جاران حەزا شریناهیا زێدەدبیت لـدەف ئافرەتێـن دووگیـان وشـیردەر کـو دبنـە ئەگـەرێ کرمیبوونـا ددانـا.

ژێدەر

Nicholas calcaterra, "Dental MythBuster 6# My baby stole the calcium from my teeth!". Directions in Dentistry (accessed 8 March 2013).



نەخوارنا دانێ تێشتێ رجیمەکا باشە بۆ کێمکرنا سەنگا لەشی

مەزنترین تێگەهـا شـاش لـدەڤ وان مرۆڤێـن حـەزا کێمکرنـا سـەنگا خـۆ هـەی ئـەوە کـو پێدڤیـە مـرۆڤ ژەمـێ تێشـتێ نەخـوت وەك رێکـەکا کاریگـەر ژبـوی لاوازبوونـێ! ویـا ڕاست ئـەوە نەخوارنا تێشـتێ حـەزا خوارنـێ ئێکجـار زێدەدکەتـن ومرۆڤـی نەچاردکـەت چەنداتیـا خوارنـێ دووجاربکـەت د جەمێـن فراڤینـێ وشـیڤێ دا ببـەراورد دگـەل دەمـێ دەسـپێکرنا رجیمـێ لدویـف شـارەزایێن بـوارێ خوارنـێ.

ودڤەکولینەکێ دا هاتیە دیتن کو ٧٨٪ ژ وان مرۆڤێن سەنگا لەشی ئینایەخوار ؛دانێ تێشتێ رۆژانە خواربوو، و٩٠٪ ئاماژە ب خوارنا تێشتێ کریە بکێمیڤە پێنج رۆژان د هەفتییێدا ، ئەڤەژی دیاردکەت کو خوارنا تێشتێ ستراتیژیەکا باش بوویە بو خۆزەعیفکرنێ لدەڤ وان مرۆڤان هەروەك جیمس هیل ڕێڤەبەرێ سەنتەرێ خۆراکێ مرۆڤیێ کولوڕادو یا ئەمریکی ددەتە دیارکرن.

ودویڤچوونك هاتەکرن بو ٤٣٠٠ کەسێن ڕۆژانە تێشت خواری ودیاربوو کو حەزا ئەنجامدانا وەرزشێ برێکوپێکی لدەڤ وان هەبوویە ،هەروەها ئافرەتێن تێشتخور رۆژانە کێمتر کالوری دخوارنێن خودا بکارئینانینە ببەراورد دگەل ئافرەتێن دی.

زێدەباری چارەسەرکرنا ئاریشا قەلەویێ ،ژەمێ تێشتێ چەندین مفایێن دی هەنە:

- بیرتیژیێ (ئانکو تەرکیزێ) بهێزدکەت نەخاسمە لدەڤ قوتابیان
- گێوەلێ مرۆڤی وبارێ دەروونی خۆشدکەت
- ئاستێ چەوریێن خوینێ (کولیسترولێ) کێمدکەت
- زەنگینە ب ڤیتامین وکانزایان ببەراورد دگەل ژەمێن فراڤین وشیڤێ
- ڕێژەیا تووشبوونێ ب نەساخیێن دلی وزەغتێ کێمتردکەت
- گرێدانا بەختەروەریێ ب خوارنا دانێ تێشتێ ڤە د دیروکێ دا ئاماژە پێهاتیەکرن

ژێدەر

1.Wyatt, H., Grunwald G., Mosca C., Klem M., Wing R., and Hill J. "Long Term Weight Loss and Breakfast in Subjects in the National Weight Control Registry" Obesity Research (2012), vol 10, pp 82-78.
2.Rolls, B. «Volumetrics: What You Can Eat.» Journal of the American Dietetic Association, May 2005; vol 105.



چارەسەریا ئێکێ بۆ پێڤەدانا ماری مێژتنا ژەهرێ یە ژ برینێ ب دەڤی ڤە

لدەمێ پێڤەدانا ماری پڕانیا خەلکێ دوێ باوەرێدانە کو ئێکەم پێنگاڤ بهێتە هاڤێتن ژبوی ڕزگارکرنا ژیانا نەساخی ژ مەترسیا بەلاڤبوونا ژەهرا ماری ئەوە کو مرۆڤ ڤێ ژەهرێ بمێژیتن ژ جهێ لەقدای برێکا دەڤی وەك چارەسەریا دەسپێکی (اسعافات اولیة). لێ ئەڤ چەندە نە یا باشە ودوو مەترسیێن مەزن ژێ پەیدادبن:

١. دەڤێ مرۆڤی نەیێ پاقژە بەلکو یێ تژی یە ژ جورەها میکروبان وبڤی کارەی برینا نەساخی دبیت تووشی هەودانان ببیت. ول جهێ مێژتنا بدەڤی هندەك ئامێرێن مێژتنێ یێن تایبەت هەنە ئانکو (sucker) کو بڤی کارەی رادبن

٢. هندەك جاران ژیانا وی مرۆڤێ (ب کارێ رزگارکرنێ رادبیت) ژی دکەڤیتە د مەترسییێدا چونکی چێدبیت ئەو ژەهر بچیتە د خوینا ویدا ئەگەر کولکەك یان برینەك دناڤ دەڤیدا هەبیت

وژکارێن دەسپێکی لدەمێ پێڤەدانا ماری:

- نەساخی ژ جهێ ماری دویربێخە ژبوی کێمکرنا زیانێن زێدەتر
- لادانا هەر تشتەکێ نێزیك ژ جهێ مار پێڤەدانێ (ئەگەر فشارێ بنێختە سەر وی جهی) وەك جلوبەرگ ،قایش ،بوینباغ ،رستك ،گوستیلك، بازنوك، سەعەت،...هتد
- دەستکاریا برینێ نەکە، پێکولێ نەکە وی جهی شەقکەی یانژی بمێژی، ئەو جهێ لسەر برینێ دا ب تورنیکا یانژی پارچێن پەروکی گرێنەدە، چونکی ئەڤ کارە دێ رەوشا نەساخی ئالوزترکەتن
- ئامێرێ مێژتنا ژەهرێ بتنێ دکاریگەرن ئەگەر بهێتە بکارئینان ئێکسەر پشتی پێڤەدانێ (دماوێ چەند خولەکاندا) ،وپشتی هنگی یا بێ مفایە.
- هەوڵبدە برینداری تەنابکەی ونەهێلی گەلەك بلڤیت یان هاتنوچوونێ بکەت
- ب زویترین دەم رەوانەی نێزیکترین نەخوشخانە بکە

ژێدەر

1.California Poison Control System: «Rattlesnake Encounters on the Rise, State Poison Officials Warn.»
2.MedscapeReference.com. Snakebite.

تێگەها خەلەت ژمارە



جگارا ئەلکترونی
یا ب سەلامەتە وبێ زیانە



هێدی هێدی جگارا ئەلکترونی یا پەیدادبیت دناڤ بازارێن مەدا وچێدبیت بهێتە هزرکرن کو ئەڤ جورە جگارە بژاردەکا باشترە ژ جگارێن ئاسایی، لێ نزانن کو ئەو ماددەیێن ژەهراوییێن جگارا ئەلکترونی دپێکهاتا خۆدا بخوەڤەدگریت زیانێ دگەهیننە سیهان وسیستەمێ بەرگریا لەشی لاوازدکەن، هەروەها دبیتە سەدەما هەودانێن دەڤی وپوییێن ددانان.

دڤەکولینەکێدا کو بتنێ لسەر مشکان هاتیە ئەنجامدان ؛ڤەکولینەرێن زانکویا جون هوبکنز مەترسیا خۆ دیاردکەن کو دبیت ئەڤ جورە جگارە ببیتە ئەگەرێ تێکشکاندنا پرۆتینێ وهەودانێن سیها یێن ڤایرۆسی وبەکتیری، وبۆ وانا ئاشکرابوویە کو ئەو مشکێن دویکێلا ڤان جگارا هەلکێشای شیانێن بەرگریا دژی هەودانان ژدەستداینە وهندەك ژوانا زۆر لاوازبووینە وهندێن دی پێ مرینە.

دوو ڤەکولینێن دی دیارکریە کو ئەڤ جگارە بوویە ئەگەرێ وێرانکرنا خانێن دیوارێ دەڤی کو پشتی بورینا ٣ رۆژان ژ هەلکێشانا ڤێ دویکێلێ هەتا ٥٠٪ ژ ڤان خانەیان مرینە ودئەنجامدا لازبوونا بەرگریا دەڤی کو چێدبیت بکارئینەرێن ڤان جگاران دووچاری هەودانێن ئەزمانی ودەڤی وپوییێن ددانان ببن؛ بەلکو مەترسیا پەنجەشێرێ ژی د پاشەرۆژێدا یا دویرنەبیت.

هەرچەندە جگارا ئەلکترونی تویتن تێدانینە بەلێ نیکوتین دپێکهاتا وێدا هەر هەیە ووەك جگارا ئاسایی دبیتە ئەگەرێ ئالۆدەبوونێ (ئانکو ئیدمانێ). وزیانەك دی ژی ل بیرامەبیت کو چەندین حالەتێن سووتنا سەروچاڤان هاتینە تۆمارکرن ژ ئەنجامێ پەقینا ڤان جگاران!!

ژێدەر

1.PLOS One, February 2015 ,4; doi: 10.1371/journal.pone.0116861
2.Environmental Health Prospectives, 2015; doi: 1289 .10/ehp. 1510185.





خوارنێن تیژ وبیبەرا سورۭ دبنە ئەگەرێ بەواسیریێ

هەتا دەمەکێ نێزیك ئەم دوێ باوەرێ دابووین کو خوارنێن تیژ وبتایبەتی بیبەرا سورۭ دبیتە ئەگەرێ بەواسیریێ وئەگەر کەسەکی ئەڤ نەساخیە هەبیت پێدڤیە خۆ بپارێزیت ژڤان جورە خوارنا چونکی دێ پتر جهێ دەستاڤا ستویر ئازرینیتن ودبیت تووشی خوین بەربوونێ ببیت یانژی ڕەوشا وی ئالوزتربیت ،ومن بخۆژی ئاموژگاریا چەندین نەساخان کریە بڤی شێوازی!

لێ گەلەك ڤەكولینان دیاركریە كو ئەڤێ چەندێ چ ڕاستی بۆ نینە، ودڤەكولینەكا سالا ٢٠٠٦ێ كو لسەر ٥٠ نەساخێن بەواسیر هەی هاتیە ئەنجامدان؛ كو نیڤان ڤان نەساخان خوارنێن تیژ د كەپسولەكێ دا وەرگرتبوو ونیڤا دی بتنێ پلاسیبو وەرگرتبوو (ئانكو چ دكەپسولێ دا نەبوو)، ودئەنجامدا دیاربووو كو ڕەوشا كەسانێن خوارنا تیژ وەرگرتی هەروەك بەرێ بوو وئالوزترنەبوو. وپاشان پێكگوهرین دناڤبەرا هەردوو گرۆپاندا هاتەكرن وهەمان ئەنجام دبەرچاڤبوون.

هەرچەندە لدەف هندەك مرۆڤان هەستیاریا كەرەستێن تیژ هەیە كو چێدبیت گەدە وقولونێ بئارینیتن وهندەك جاران زكچوونێ پەیداكەت، لێ نابیتە ئەگەرێ قەرحا مەعیدەی یانژی هەودانێن ڕویڤیكان، هەروەها نابیتە ئەگەرێ بەواسیرێ .وئەگەر نەساخەكێ بەواسیر هەی هەست ب ڤەسووتنێ بكەت دەمێ خوارنێن تیژ دخۆت چێدبیت ئەگەرێ وێ خوارنێن تیژ بخۆ نەبیت؛ بەلكو خوارنێن پەیوەندیداربن بتایبەتی خوارنێن چەور وپتات وكەرەستێن قەلاندی ئانكو سورڤەكری.

لێ ڤەكولینەكا دی كو ل وەلاتێ هندستانێ هاتیە ئەنجامدان ل سالا ٢٠٠٨ێ دیاركریە كو خوارنێن تیژ بوویە ئەگەرێ زێدەبوونا ئازار وڤەسووتنا جهێ دەستاڤا ستویر لدەف وان مرۆڤێن حالەتێ شەقبوونا دەستاڤا ستویر (ئانكو فطر شرجی) هەی كو ئەڤ ڕەوشە یا جیاوازە ژ حالەتێ بەواسیرێ .وچێدبیت ئەو كەسێن گازندا ژ خوارنێن دژوار دكەن ئەڤ نەساخیە هەبیت نەك بەواسیری.

ژێدەر

1.Altomare DF., Rinaldi M., LaTorre F: "Red chilli pepper and hemorroids: The explosion of a myth. Results of a prospective, randomized, placebo-control trial". Dis. Colon Rectum. 23-49:1018 ;2006

2.The Indian Institute of Spices Research- Kozhikode, Kerala

تێكەها خەلەت ژمارە



ئەگەر تە بڤێت قەلەو ببی کورتیزون ئانکو دیکسونا بکاربینە



نەریتەکێ گەلەك کرێت پەیدابوویە دناڤ گەنجێن مەدا وبتایبەتی تەخا گەنجان، دەمێ ئەو مرۆڤ یێ لاوازبیت قەستا هندەك ڕێكێن نەساخلەم دێ کەت ژبوی زێدەکرنا سەنگا لەشێ خۆ، وئێك ژوان ڕێکان بکارئینانا دەرمانێن ماددێ ستیرویدێ تێدا وەك کورتیزون ودیکسونا، کو ئەو گەنج هەست ب قەلەویێ دکەت وسەرۆچاڤ گروڤرٍ دبن وەك دیمێ هەیڤێ دیاردکەن، ئەڤەژی یا سەرنجڕاکێشە نەخاسمە بۆ کچان کو وها هزردکەن جوانیەکا زێدەتر ددەتە وان.

ئەڤ جورە دەرمانە د بنەڕەتدا نەهاتینە چێکرن ژبوی قەلەوکرنێ، بەلکو بکاردئێت بو هندەك ڕەوشێن تایبەت مینا ڕەبوییێ وحەساسییێ و..هتد. وئەڤ جورە دەرمانە کارناکەت لسەر زێدەکرنا سەنگا لەشی ،بەلکو چەورییێن لەشی دووبارە بەلاڤدکەنەڤە ووان چەورییان ل ڕان وملان دبەنە سەروچاڤا وزك وسینگ وپشتێ. ئەڤەژی دێ قەلەوییەکا خاپاندی (ئانکو مخادع) دروستکەت چونکی ئەڤ دەرمانە هند سەنگا لەشی زێدەناکەن بەلکو بتنێ ڕادبیت ب دووبارەبەلاڤکرنا دوهنی لسەر پارچێن لەشی، وتەنانەت ئەڤەژی بو دەمەکێ کورتە وهند ناڤەکێشیت ولەش بۆ ڕەوشا بەرێ دێ زڤڕیتەڤە.

وڤان حەبك ودەرزیکان چەندین مەترسیان لسەر ساخلەمیێ پەیدادکەن وەك:

- لاوازکرنا هەستیکی
- بلندبوونا فشارا خوینێ وڕێژەیا شەکرێ د خوینێدا
- لاوازکرنا سیستەمێ بەرەڤانیێ
- دروستبوونا ئاڤا سپی دچاڤاندا
- قەرحێن مەعیدە ودوازدەگرێ
- تێکدانا جوانیا پێستی
- شۆڕبوونا زکی
- ولیستا زیانێن ڤی دەرمانی پتر درێژدبیت

ژێدەر

Nussey, S.; Whitehead, S. (2001). Endocrinology: An Integrated Approach. Oxford: BIOS Scientific Publishers.



دل دکەڤیتە ڕەخێ چەپێ ، و سینگ ئێشانا چەپێ ڕامانا نەساخیێن دلی یە

مرۆڤێن ڕومانسی هەردەم دەستێ وان یێ لسەر ڕەخێ چەپێ یێ سینگی دەمێ ئەڤینا خوە بۆ حەژێکەرێن خۆ دەردبڕن چونکی دوێ باوەرێدانە کو ئەو جهێ ڕاستەقینەیێ دلی یە، لێ یا درۆست ئەوە کو دل دکەڤیتە نیڤا سینگی ل پشت هەستیکێ ناڤەڕاستێ یێ سینگی (کۆلەکێ سینگی) هەرچەندە پیچەك بەرەڤ ڕەخێ چەپێ ڤە دچیت لێ پتریا پێکهاتا دلی د ناڤەڕاستێ دایە.

ئەڤەژی ب شاشیەکا دی ڤە یا گرێدایە ئەوژی دەمێ خالەکا بچویك یا ڕەخێ چەپێ سینگی دئێشیت (نەخاسمە دناڤبەرا دوو پەراسیاندا) وەسا دهێتە هزرکرن کو ئەڤە بێ گومان نیشانێ نەساخیێن دلی یە!. لێ بۆ زانین ئێشانێن دلی نە ل ڕەخێ چەپێ نە بەلکو ل ناڤەڕاستا سینگی دەستپێدکەن وهندەك جاران ل ستۆی، شەفیلکێ، مەعیدەی، ڕەخێ چەپێ سینگی یانژی کتەك جاران ڕەخێ ڕاستێ یێ سینگی پەیدادبن وچێدبیت هندەك جاران بدەتە ناڤ ملان یانژی ملێ چەپێ وئەڤ ئێشانە پتر لدەمێ وەستیانێ پەیدادبیت (هەرچەندە هندەك جاران لدەمێ بێهنڤەدانێ ژی چێدبیت) ودبیت هندەك نیشانێن دی دگەل هەبن وەك: عێلنجی ودلڕابوون، بێهنکورتی ،دل قوتان ،خوهدان ،گێژبوون،...هتد.

لەوا پێدڤیە ژ ئێشانێن ناڤەڕاستا سینگی پتر بترسی چونکی ل پتریا مرۆڤان ئێشانا چەپێ یا سینگی چێدبیت ئەگەرێن دی بۆ هەبن وەك: گرژبوونا ماسولکان (ئەگەرێ نێزیکی نیڤەك ژ حالەتێن سینگ ئێشانێ یە)، ئاریشێن گەدە وسورینچکێ ،هەودانێن ڤایروسی یێن پەردا پلوری یا سینگی، سەوەفان ،وهەودانێن گەهێن سینگی، لێدانێن دەرەکی ،ئێشانێن مەمکی،..هتد.

لێ پێدڤیە هەر کەسەکێ ئێشانا سینگی هەبیت ب زویترین دەم سەرەدانا نوژداری بکەت چونکی چێدبیت ڕامانا نەساخیەکا دلی بیت (بەلێ بزانە بتنێ ١٠٪ ژ ئێشانێن سینگی بۆ نەساخیێن دلی دزڤڕیتەڤە)

ژێدەر

1. Schey R, Villarreal A, Fass R (April 2007). «Noncardiac chest pain: current treatment». Gastroenterology & Hepatology. 62–255 :(4) 3.
2.Wertli MM, Ruchti KB, Steurer J, Held U (November 2013). «Diagnostic indicators of non-cardiovascular chest pain: a systematic review and meta-analysis». BMC Medicine. 239 :11. doi:239-11-7015-1741/10.1186.

تێگەها خەلەت ژمارە 27



پشتی مرنێ نەینۆك وپرچ بەردەوام دبن دگەشەکرنێ دا ودرێژدبن!

چەندین جاران دفلمێن ترسێ دا (افلام الرعب) هاتیە دیتن کو مری پشتی ڕادبیتەڤە ودووبارە دهێتەڤە سەردونیایێ ؛ئێکسەر دیمەنێ مرییەکێ نەینۆك وپرچ درێژ دهێتە هزرا مە.

وئەڤ باوەرییە پتر دبیت ئەگەر کەسەکی لەشێ مرییەکی دیتبیت پشتی بۆرینا دەمەکێ زۆر،

بۆ نموونە دەمێ گۆڕێ وی مری بهێتەڤەکرن ژبوی مەرەمێن پزیشکییا دادی یانژی ژبەر هەر ئەگەرەکێ دیکە، وگەلەك جارا مە ل هندەك سایتێن پێزانینان ئاگەهژێبوویە وئەڤێ پرسیارێ دکەنە دپرسیارێن بەریکانێدا ودبێژن:

(ئەرێ تۆ دزانی ئەو چ ئەندامێن لەشینە کو بەردەوام گەشەدکەن پشتی مرنێ؟ وبەرسڤ: پرچ ونەینۆکن!)

لێ ئەڤە شایشیەکا دی یا مەزنە.

تایبەتمەندێ نوژداریا دادی یا ئەنسرۆپۆلۆجی (ویلیام ر. ماپڵز) دبێژیت: هەرچەندە ڤێ هزرکرنێ بنەمایەك بۆ هەیە دژیواریدا؛ چونکی ئەو چەرمێ ل دەوروبەرێ نەینۆکان دچرمسیت وبەرەڤ ئەڤراز دچیت ونەینۆك وەها دیاردکەڤن کو یێن درێژبووین پشتی مرنێ، لێ د ڕاستیدا هەمان درێژاهیا بەری مرنێ هەیە وبتنێ ل چاڤ پێستێ لسەردا وەها دیاردبیت کو یێن درێژبووین.

بۆ گەشەکرنا نەینۆکان یان موییان پێدڤی ب هندەك هورمونێن گرنگ هەنە کو ناهێنە ڕژێن دناڤ لەشێ مرۆڤێ مریدا، لەوما وەك هەمی پارچێن دی یێن لەشی دێ چرمسن وڤەوەریێن ودگەل بۆرینا دەمی نامینن ،هەرچەندە ب شێوەازەکێ هێدیتر ببەراورد دگەل ئەندامێن دیکە.

ژێدەر

1.Maple, W., and M. Browning (1994), Dead Men Do Tell Tales (New York: Doubleday).
2.Snopes.com, 'Fingernails grow after death', http://www.snopes.com/science/nailgrow.asp (accessed 11 June 2008).

28



ڕاگرتنا زاروکی ب ڤیتکری ئاریشا هەلاڤێتنا پشتی شیردانێ کێمدکەت

دایـك گەلـەك جـاران بێزاریـا خـۆ دەردبڕیـت لـدور پیسـکرنا جلوبـەرگ وتڤینـان دەمـێ زارۆکـێ وێ یـێ ساڤا شـیرێ خـۆ دهەلاڤێتەڤـە ئێکسـەر پشتی شیردانێ، بەلکو مەترسیا خۆژی دیاردکەت کو ئێدی چ شیر ناچیتە هناڤێن ڤـی زارۆکـی ودوێ باوەرێدانـە کـۆ چ مفـای ژ شـیردانێ وەرناگریـت.

ودەمێ قەستا نوژدارێ زارۆیان دکەت گەلەك جاران ب شاشی دهێتە ئامۆژگاریکرن کو سەرێ زارۆکی بلندکەتن وقیتنەکەتەڤە پشتی شیردانێ بۆ ماوەکی ژبوی مانەڤا ڤی شیرەی د زکێ زارۆکیدا ژئەنجامێ هێزا ڕاکێشانا ئەردی.

لێ ڤەکولینێن جودا جودا دیارکرینە کو ڕاکرنەڤا زارۆکێن ژییێ وان کێمتر ژ ٢ سالان ڕێژەیا هەلگەڕانەڤا شیری کێمناکەتن. ود پێنج ڤەکولینێن دی دا پرۆبەکێ هەستیار بکارئینا ژبوی زانینا ڕێژەیا ترشاتییا ناڤ سورینچکێ (ئانکو بۆریا خوارنێ) کو ل حالەتێن دلڕابوونێ زێدەتردبیت، ودئەنجامدا دیاربوو کو چ جوداهییەك نەهاتە دیتن دناڤبەرا درێژکرنا زارۆکی یانژی ڕاکرنەڤا وی پشتی شیردانێ ،بەلکو بەروڤاژی ڤێ چەندی دڤەکولینەکێدا دیاربوو کو بلندکرنا سەرێ زارۆکی ب ئاستێ ٦٠ نمران ؛ڕێژەیا ڤێ ترشیێ زێدەترکریە.

وبۆ زانین چ چارەسەرییێن کاریگەر نینە بۆ ڤێ ئاریشێ بەلکو بتنێ بۆرینا دەمی چارەسەرە کو هێدی هێدی دەمێ زارۆك مەزندبیت ماسولکێن سۆرینچکێ (مرئ) بهێزدکەڤن وناهێلن خوارن بزڤڕیتەڤە بۆ دەڤی، ودڤی ماوەی دا یا باش ئەوە ل جهێ مەزاختنا پارەی بۆ سەرەدانا نوژداران پێدڤییە دایك وباب هزرێ ل کڕینا جلشویەکێ بکەن !!!

ژێدەر

1.Carroll, A. E., M. M. Garrison and D. A. Christakis (2002), 'A systematic review of non-pharmacological and non-surgical therapies for gastroesophageal reflux in infants', Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 2) 156), pp. 13–109.

2.Chao, H. C., and Y. Vandenplas (2007), 'Effect of cereal-thickened formula and upright positioning on regurgitation, gastric emptying, and weight gain in infants with regurgitation', Nutrition 1) 23), pp. 8–23.



بۆ دلی ، خوێ یا خراپە لێ شەکر یا بێ زیانە!!

کی خراپترە بۆ دلی، خوێ یان شەکر ؟ ..بەرسڤ: شەکر !!! بێ گۆمان بۆتە یا سەیرە..

رۆژ لدویڤ رۆژێ بۆ مە دیاردبیت کو زانستێ ساخلەمی د گوهرپینەکا بەردەوامدایە ،کو گەلەك تێگەهێن بەری نها دباوەرپێکریبوون ئێدی دروست نەماینە.

ونێـك ژوانـا: مـه هزردكـر كـو دوژمنــێ سـەرەكیێ دلـی ودەمارێـن خوینــێ بریتییــه ژ خوارنـا خۆیــێ ؛ بەلــێ نوكـه دیاربوویـه كـو شـەكر د خوارنێـن دەسـتكرد دا وبتایبەتـی ماددێ فركتـوزێ پتـر ئاریشـان بـۆ دلـی وفشـارا خوینــێ چێدكـەت ژ خۆیــێ.

رۆژانــه لەشــێ مرۆڤـی پێدڤـی ب ٣ هەتـا ٦ گرامێـن خـوێ هەیـه، وكێمتـر ژ ڤــێ رێـژەی دێ ئاریشـا بـۆ سـاخلەمیێ پەیداكـەت وەك پەیمانگەهـا سـانت لـوك یـا دلـی ل ئەمریـكا ددەتەدیاركـرن.

هەرچەنـدە خوێ وشـەكر هـەردوو دنـاڤ خوارنێـن دەسـتكردا د هەنـە؛ بەلێ شـەكر زیاتر ئاریشـان دروسـتدكەت كو دبیته ئەگەرێ مرنا ١٨٠ هزار كەسان سـالانە. وئـەو ڤەكولیـن ددەتـە دیاركـرن كو شـەكر دنـاڤ ڤەخارنێن دەسـتكرد یێـن تـام فێقـی وڤەخارنێن گازی دا دبیتـه ئەگـەرەێ تووشـبوونا بكارئینەرێ وێ ب نەخوشییێن دلی وفشارا خوینێ ٣ جاران پتر ژ خەلكێ دی كو رێژەیا بكارئینانا ڤێ شەكرێ كێمتربوویه ژ ١٠٪ ێ ژ هەمی خوارنێن وان.

ژێدەر
Open Heart, 1)1 ;2014): e000167

30



کوندوم ب پشتڕاستی تەدپارێزیت ژ نەخوشیێن بڕێکا سێکسێ ڤە دهێنەڤەگوهاستن

گەلەك كەس حەز ژ كوندومان دكەن ودوێ باوەرێدانە كو ١٠٠٪ دێ وان پارێزیت ژ نەساخیێن بڕێكا سێكسی دهێنە ڤەگوهاستن نەخاسمە ئەوێن كو پەیوەندیێن دەرڤەی خێزانی هەین.

هەرچەندە بكارئینانا كوندومی هاریكارە بۆ كێمكرنا ڕێژەیا نەساخیێن ڤەگوهاستی بڕێكا سێكسی لێ نەیا باوەریێ یە ونە لدویڤ وێ ریكلامێ یە ئەوا كو كومپانیایێن دروستكەر بۆ دكەن كو سەد دەر سەد مرۆڤی دپارێزیت.

لدویڤ گەلەك ڤەكولینان دیاربوویە كو كوندۆم مرۆڤی دپارێزیت ژ نەساخیا ئیدزێ برێژەیەكا زۆر، لێ بۆ هندەك نەساخیێن دی گەلەك یا كاریگەر نەبوویە، بۆ نموونە ڤایرۆسا هێرپسێ هاتیەدیتن كو كوندوم نەشیایە ٦٪ ێ ژ بكارهینەرێن خۆ بپارێزیت پشتی كو دویڤچوونەك هاتیە ئەنجامدان لسەر ١٨٤٣ پشكداران.

هەروها كوندومی شكستا ئینای دگەل نەساخیێن كو تووشی وان پارچێن لەشی دبیت ئەوێن ناهێنەپوشین ب كوندومی، وەك ڤایرۆسا Human papilloma virus كو نەساخیا بالیكێن جهێن سێكسی دروستدكەتن.

ئەگەرێن شكستا كوندومی دپاراستنا مرۆڤیدا دزڤریتەڤە بۆ ڤان ئەگەران:

- بكارئینانا خەلەت یا كوندومی (ئەگەر لدویڤ رێنمایان نە بیتن)
- نەپۆشینا كوندومی بۆ تەڤ پارچێن پشكدار د پرۆسا سێكسیدا.
- وهندەك جاران كوندوم بكون دبن ودبیتە ئەگەرێ ڤەدزینا توخماڤی (ئاڤا زەلامی) ئانكو لیك دێ پەیدابیت.

ژێدەر

Steiner, M. J., W. Cates, Jr (2006), 'Condoms and sexually transmitted infections', New England Journal of Medicine 25) 354), pp. 3-2642.
2. Wald, A., et al. (2005), 'The relationship between condom use and herpes simplex virus acquisition', Annals of Internal Medicine 10) 143), pp. 13-707.

31



لدەمێ حەیزێ ئافرەت نابیتن وەرزشێ بکەت یان سەرێ خۆ بشۆت

ئافرەت لدەمێ بێنڤێژیێ ئانکو حەیزێ (الدورة الشهرية) ژ گەلەك کریارا خۆ ددەتەپاش چونکی دوێ بوەرێدایە کو دێ زیانێ گەهینتە ساخلەمیا وێ، وئەو ئاموژگارییێن شاش ئەوێن ل ئافرەتێن بێنڤێژ دهێتەکرن گەلەکن، وژوانا:

- نابیت سەرێ خۆ بشوت یان مەلەڤانیا بکەت.
- نابیت ڕاهێنانێن وەرزشی ئەنجامدەت .
- نابیت ڤەخوارنێن تەزی یان ئایسکریمێ بکاربینیت.

- نابیت ددانا پڕکەتەڤە یان نشتەرگەریێ ئەنجامدەت.
- نابیت هندەك جورێن خوارنێ بخۆت.

لێ یا ڕاست ئەوە کو خوولا هەیڤانەیا ئافرەتێ تشتەکی سرۆشتییە وئەو ئافرەت دشێت هەمی کارێن ژیانا خۆ یێن ڕۆژانە ئەنجامبدەت ژبلی کارێ سێکسی.

جیوازییا دەمێ حەیزێ دگەل هەر وەختەکێ دی یێ ژیانا ئافرەتێ نە گەلەکا مەزنە، وتەنانەت ژلایێ دەرونیڤە ژی نەهند یا جیاوازە وەك گەلەك دەروونناسا ب شاشیڤە بەری نۆکە وەسفکرییە کو ئافرەت پتر تووشێ تێکچوونا گێوەلی ونەڕەحەتی وغەمگینیێ دبیت، چونکی بتنێ هندەك گوهڕینێن هورمۆنی ڕویددەن د لەشێ ئافرەتێدا. هەروەها ئافرەت دووچاری چ نەساخیێن جەستەیی نابیت پتر ژ دەمەکێ دی بۆ نموونە پەرسیڤێ یانژی جۆرێن هەودانێن دی.

لێ ئەو ئافرەتێن گەلەك خوینێ دبینن چێدبیت تووشی کێمخوینیێ ببن ژبەر کێمبوونا ڕێژەیا ئاسنی دخوینێدا ،وپێدڤیە سەرەدانا نوژدارا خۆ بکەت ژبوی زانینا ئەگەری.

لەوا ئافرەت لدەمێ حەیزێ دشێت هەر خوارنەکا حەزژێ بکەت بخۆت، ئاڤ وشەربەرتێن تەزی ڤەخۆ، وەرزشێ ئەنجامدەت ،سەرێ خۆ بشووت ومەلەڤانیا بکەت ،شیرێ خۆ بدەتە زارۆکی خۆ ودشێت بچیتە نوژدارێ ددانا وتەنانەت نشتەرگەریان ئەنجامبدەت، وهەر کارەکێ دی یێ حەزژێ بکەت.

ژێدەر

«Menstruation and the menstrual cycle fact sheet». Office of Women›s Health. 23 December 2014. Archived from the original on 26 June 2015. Retrieved 25 June 2015.




چەند دلۆپەکێن شیرێ دەیکێ د گۆهێ زارۆکی دا هەودانان چارەسەردکەت

هندەك جارا زارۆك تووشی هەودانێن گوهێن ناڤەندی دبن، وچێدبیت ئافرەتێن دانعەمر دایکا وی هانبدەن کو چەند دلۆپەکێن شیرێ خۆ بکەتە د گوهێ وی دا داکو ئێشانا گۆهێ وی سڤکبکەت، یان هندەك جاران بۆ سورپوون وهەودانێن چاڤان ژی دکەنە دچاڤێن ویدا.

ڕاستە شیرێ دایکێ گەلەک مفایان دگەهینتە زارۆکی، بو نموونە: بەرگریا لەشی زێدەدکەت ،وڕێژەیا هەودانان (بتایبەتی یێن گۆهی ورویڤیکان) کێمدکەت، هەروەها دپارێزیت ژ ئاریشێن ئەگزیما ورەبوویێ وقەلەوییێ و...هتد.

لێ ژبوی چارەسەرکرنا هەودانان یا گرنگە ئەڤ شیرە بچیتە دەڤێ زارۆکی نەک گۆهێ وی هەتاکو ب کارێ بەرینگاریا هەودانێن گوهی رابیت. چونکی ئەڤ شیرە یێ زەنگینە ب چەندین ماددێن بهێزکەر بۆ سیستەمێ بەرگریێ وەک جورەکێ خروکێن سپی (کو دبێژنێ macrophage) کو بەکتیریا دادعویریت ،هەروەها پرۆتینێ بەرگریێ (IgA) کو دیوارێ مەعیدا زارۆکی دپارێزیت.

لێ دانانا شیری دگوهێ زارۆکیدا مفای ناگەهینتە وی زارۆکی وڤێ چەندێ چ بنەماییێن زانستی بۆ نینن، چونکی پتریا هەودانان گوهێ ناڤەندی دگریت، وپەردا گۆهی ڕێکێ نادەت ئەو شیر یان هەر ماددەکا دی ژ گۆهێ دەرڤە دەربازی گوهێ ناوەندی ببیت (بتنێ ل هندەک ڕەوشێن تایبەتدا نەبن کو ئەو پەردە یا ب کون بیت). بەلکو بەروڤاژی ڤێ چەندێ چێدبیت ئەڤ شیرە د گوهیدا ڕێژەیا هەودانان زێدەبکەت چونکی ڕێژا شەهدارییا گوهێ دەرڤە زێدەدبیت ،وهەروەها خوارنێن زەنگین ب شەکرێ (کو شیر ئێک ژوانە) دبنە ژینگەهەکێ باش بۆ گەشەکرنا بەکتیریا. لەوا دڤێت پێکهاتێن شیری بهێنە پاراستن وپێدڤیە دناڤ سەلاجە وجهێن ساردا بهێنە هەلگرتن.

ژێدەر

1. Ip, S., et al. (2007), 'Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries', Evidence Report/Technology Assessment (153), pp. 186–1.
2. Lubianca Neto, J. F., L. Hemb and D. B. Silva (2006), 'Systematic literature review of modifiable risk factors for recurrent acute otitis media in childhood', Jornal de Pediatria 2) 82), pp. 96–87.

تێگەها خەلەت ژمارە 33

ڤەخوارنا قەهوێ دل قوتانێ پەیدادکەت



گەلەك پرۆپاگندە ل دژی بکارئینانا کەرستێن کافایین تێدا پەیدابووینە وەك چایا ڕەش ،قەهـوە وشـوکولاتا ڕەش، ئێـك ژوان پرۆپاگنـدان ئـەوە کـو ئـەڤ ڤەخوارنـە نەخاسـمە قەهوە دبنـە ئەگـەرێ دل قوتانـێ وهنـدەك زێدەتـر ژڤـێ دبۆرینـن ودبێـژن دلـی لاوازدکـەت!

ڤەکولینەرێن زانکویا (کالیفورنیا –سان فرانسیسکو) یا ئەمریکی دویڤچوونەك لدۆر چەنداتیا بکارئینانا رۆژانە یا کەرەستێن کافایینێ لدەڤ ١٣٨٨ مرۆڤان ئەنجامدا کو هەرئێك ژوان هاتیە گرێدان ب ئامێرەکێ گەرۆك یێ هەژمارتنا لێدانێن دلی کو بۆ ماوێ ٢٤ دەمژمێران رۆژانە لێدانێن دلێ وان دهاتنە تۆمارکرن. پشتی بوورینا هەیڤەکێ چ جیاوازی نەهاتنە دیتن ژ رێژەیا لێدانێن دلی دا دناڤبەرا مرۆڤێن زێدە یان کێم قەهوە ڤەخواری یانژی نەڤەخواری.

لەوا د.گریگوری مارکۆس کو سەرکردایەتیا ڤێ ڤەکولینێ کریە دبێژتی ڤەخوارنێن کافایین تێدا دل قوتانێ پەیداناکەن هەرچەندێ ڤەخوی.

هەروەها چەند ڤەکولینەکان دیارکریە کو قەهوێ بتایبەتی مفایێن خۆ یێن ساخلەمی هەنە وەك کێمکرنا رێژەیا تووشبوونێ ب نەساخیا شەکرێ ،زهایمەرێ ،پارکینسونێ وپەنجەشێرا مێلاکێ بەلکو بۆ دلی ژی یا ب مفایە.

ئەڤ مفایێن قەهوێ بۆ وێ راستیێ دزڤریتەڤە کو گەلەك ماددێن ساخلەم د پێکهاتا قەهوێدا هەنە وەك مەگنیسیوم ونیاسین وپۆتاسیوم وچەندین خوراکێن دی یێن پێدڤی بۆ لەشی.

لێ شارەزایێن بوارێ خوراکی دبێژن پێدڤیە بکارئینانا رۆژانە یا ڤان کەرەستان ژ سێ هەتا پێنج پەیالان نەبۆریت.

نووچەکێ دلخوشکەرە بۆ چا وقەهوە ڤەخوران، مانە؟!!

ژێدەر

Thadani SR, Ristow B, Blackwell T, Mehra R, Stone KL, Marcus GM, Varosy PD, Cummings SR, Cawthon PM. "Consumption of Caffeinated Products and Cardiac Ectopy". Journal of the American Heart Association. 5 ;2016: e002503



34 خانەیێن سیستەمێ دەماری پشتی بالغبوونێ نوینابنەڤە وئەگەر مرین ناژینەڤە

ئێك ژوان پێزانینێن مە ل قوتابخانێ وەرگرتین ئەوە کو خانەیێن مێشکی وسیستەمێ دەماری (الجهاز العصبی) زێدەناکەن وگەشەناکەن بتایبەتی پشتی بالغبوونێ وئەگەر مرینژی چ خانەیێن دی ناهێنە جهێ وان، ئەڤەژی بەروڤاژی هەمی خانێن ئەندامێن دی یێن لەشی یە کو گوهرینەکا بەردەوام بسەردادئێت!

ل چەند سالێن دەستپێکا ژیانێ؛ لەشێ زارۆکی ٢٥٠ هزار خانێن دەماری درۆستدکەت د هەر خۆلەکێدا، ول سالێن دویڤدا ئەڤ خانەیە خۆ دگەهیننە ئێکودوو. بەری نها وەها دهاتەهزرکرن کو ئەڤ پرۆسەیە ڕادوەستیت لدەمێ بالغبوونێ.

ل سالا ١٩٩٠ ێ دیاربوو کو پارچەکا مێشکی هەیە بناڤێ (Hippocampus) ئەوا بەرپرس ژ بیرتیژیێ وفێربوونێ وسۆز وگێوەلێ مرۆڤی. خانێن ڤی ئەندامێ بچویك بەردەوام نویدبنەڤە حەتا ژییەکێ درەنگ. یا ژڤێ مەزنترژی؛ ل سالا ٢٠٠٥ێ ڤەکولینەکا (پەیمانگەها تەکنەلوژیا ماساشوسێتس) دیارکر کو تەڤ خانێن مێشکی ودەماران شیانێن ڕیفورمێ (neurogenesis) هەنە تەنانەت پشتی بالغبوونێ ژی ودبێژن پرۆسا درۆستبوونا ڕەهێن دەماران کو دبێژنێ (dendrites) یا بەردەوامە.

ئەڤ چەندەژی ڕێخوشکەرە ژبوی دیتنەڤا چارەسەریەکێ بۆ هندەك نەساخیێن سیستەمێ دەماری کو هەتا نها دبێ چارەسەرن مینا زهایمەرێ ونەساخیا پارکینسونێ وئفلیجا دەماغی وڕویدانێن برینداربوونا گوریسێ بربڕا پشتێ (ئانکو حبل شوکی).

ژێدەر

Kempermann, G. (2006). Adult neurogenesis: Stem cells and neuronal development in the adult brain. Oxford: Oxford UP.



سەوەفان ژ ئەگەرێ بزاڤا زێدە وبتایبەتی غاردانێ پەیدابیت



ئاریشێن گەهان وهەستیکانژی بەهرا خۆ هەبوویە ژ تێگەهێن شاش ئەوێن لڤی سەردەمی بەلاڤبووین.

هەودانا گەه وهەستیکان یا بەرنیاس ب سەوەفانێ بەری نوکە دهاتە هزرکرن کو ئەگەرێ وێ وەستیانا زێدەیە وبتایبەتی نەریتێ زێدە هاتنوچوونێ یانژی غاردانێ !.

بەلێ نوکە ڤەکولینەکێ بەروڤاژی ڤێ چەندێ دیارکریە ودبێژیت چەندی وەرزشێ بکەی دێ کێمتر تووشێ ڤێ نەساخیێ بی.

ڤەکولینەرێن کولیژا پزیشکیا (بایلور) پشتی پرسیار ژ ٢،٦٨٣ نەساخێن سەوەفان هەی (کو مەودایێ ژیێ وان ٦٤ساڵ بوو) هاتیەکرن سەبارەت نەریتێن ژیانا وان؛ وەها دەرکەفتیە کو بتنێ ٣٠٪ ژڤان کەسان غاردان د دیرۆکاواندا هەبوویە، هەروەها پشتی ئەنجامدانا تیشکا چووکان دەرکەفتیە کو نیشانێن هەودانا هەستیك وگەهان بتنێ دناڤ ٢٢٪ ژوان مرۆڤێن کو دژیانا خۆدا پیچەك غاردابیت هەبوویە؛ لێ ئەوێن نە غاردای د ژیانا خۆدا ٣٠٪ ژ نیشانێن سەوەفانێ هەبوون.

دیسان د ڤەکولینەکا زانکویا (بریگهام یونگ) دیاربوویە کو پشتی غاردانێ نیشانەدانەرێن هەودانێ (inflammatory markers) ب رێژەیەکا بەرچاڤ کێمبوویە وئەڤەژی دبیتە سەدەما گیرووکرنا دەمێ ئاشکرابوونا نیشانێن سەوەفانێ لدەڤ دانعەمران.

لەوا غاردانا رێکوپێك د ژیانێدا (هەرچەندە یا کێمژی بیت) دێ تە پارێزیت ژڤێ ئاریشێ وگەه وهەستیکان پەیتدکەن، سەرەرای مفایێ ئینانەخوارا سەنگا لەشێ برێکا وەرزشێ کو ئەوژی فشارێ لسەر گەهان کێمدکەت.

ژێدەر

Proceedings of the American College of Rheumatology annual meeting, November 2014 ,16



تێگەها خەلەت ژمارە



هەلگرتنا بارێن قورس ئەگەرێ فتق بوونێ یە؟

فتق دهێتە پێناسەکرن ب دەرکەفتنا ئەندامەکی یان پارچەکا لەشی بۆ ژدەرڤەی لەشی برێکا کونەکێ ئانکو کەموکورتیەکێ د دیوارێ زکی دا.

ژمێژەیە هاتیە زانین کو هەلگرتنا بارێن گران یانژی خۆهاڤێتنەخوارا زارۆکی ژ بلنداهیەکێ دێ وی زارۆکی تووشی فتقێ کەت.ئەڤە دهێتە هەژمارتن ئێك ژ نیمچە ڕاستییان (نصف حقيقة)؛ چونكی ڕاستە پەیوەندیەك یای هەی دناڤبەرا فتقێ وهەلگرتنا بارەکێ قورسدا لێ دڤێت جوداهیەکێ بئێخینە دناڤبەرا هوکارێن فتقبوونێ وفاکتەرێن گرێدای بدەرکەفتنا فتقێ.

چونكى ژلايێ زمانى ڤە جيوازيەكا ئێكجار بەرچاڤ هەيە دناڤبەرا پەيڤا ئەگەر (causation) وپەيوەندى ئانكو گرێدان (association) ؛ د حالەتێ (ئەگەر) دا واتە فاكتەرێ A دبيتە ئەگەرێ درۆستبوونا فاكتەرێ B ،بەلێ د حالەتێ (پەيوەندى) دا واتە A و B دئێك دەمدا دياردبن لێ مەرج نينە A كارتێكرن ل B كربتين.

هوكارێ فتقێ بۆ كەموكورتيەكا زكماكى د ديوارێ زكيدا دزڤريتەڤە كو كيسكەك دەردكەڤيتە دەرڤەى لەشێ كو پێكهاتيە ژ پەردا پێريتونێ وچێدبيت دناڤدا هندەك پارچێن هناڤا بخوڤەبگريتن وەك بەزێ ئومێنتومى ،رويڤيك ،هێلكەدان، ميزلدان..هتد. وئەڤ فتقە پشتى ژدايكبوونێ دەردكەڤتين چێدبيت ئێكسەر ئانكو ل چەند مەهێن دەستپێكا ژيێ زارۆكى يانژى چێدبيت ديارنەكەڤيت هەتاكو مرۆڤ مەزندبيت. لێ هندەك فاكتەر هەنە پەيوەنديا بدەمێ ئاشكرابوونا ڤێ فتقێ ڤە هەى وەك خۆگڤاشتنا توند لدەمێ كوخكێ ،قەبزيێ ،ميزكرنێ (بۆ نەساخێن پرۆستات هەى)، هەلگرتنا بارەكێ گران، خۆ هاڤێتنەخوار ژ بلنداهيەكێ..هتد.

ڤەكولينەك لسەر ١٣٥ نەساخێن فتقێ هاتيە ئەنجامدان وئاشكرابوويە كو ٨٩٪ ژوان دەسپێكەكا هێدى هێدى هەبوويە ئانكو نەيا نەهنگاڤ بوويە. ود ڤەكولينەكا ديدا كو لسەر ١٤٥ نەساخان هاتيەكرن دياربوو كو بتنێ ٧٪ ژوان ئاماژە ب دەسپێكرنا فتقێ كريە دگەل پەيدابوونا فشارەكێ مينا هەلگرتنا گرانييان.

ژێدەر

1.Pathak, S., and G. J. Poston (2006), 'It is highly unlikely that the development of an abdominal wall hernia can be attributable to a single strenuous event', Annals of The Royal College of Surgeons of England 2) 88), pp. 71–168.
2.Smith, G. D., D. L. Crosby and P. A. Lewis (1996), 'Inguinal hernia and a single strenuous event', Annals of The Royal College of Surgeons of England 4) 78), pp. 8–367.

تێکەها خەلەت ژمارە



ئەگەر کەسەکی تەب هاتنێ ، پاتەکی بکە دناڤ دەڤی دا



ئێک ژ ڕێنماییێن هەوارهاتنا دەسپێکی (اسعافات اولیة) -وەك بەلاڤبوویە د جڤاکیدا- بۆ نەساخێن تووشێ تەپا ئانکو گەشکان (صرع) دبن ئەوە کو ئێکسەر پاتەکێ قوماشی یانژی هەر تشتەکێ دی یێ بەردەست بکەیە د دەڤی دا ژبوی کو نەهێلی نەساخ ئەزمانێ خۆ لەقدەت وخۆ بریندارکەت چونکی لدەمێ صەرعێ ماسولکێن نەساخی بگشتی وییێن سەروچاڤان بتایبەتی تونددبن وڕەقدبن وگەلەك جاران ئەزمان دکەڤیتە دناڤبەرا هەردوو لەقلەقکێن سەروچاڤاندا وب توندی ددان دهێنە گڤاشتن.

لێ ئەڤ کارە چەندین مەترسیان دروستدکەت، چونکی ئەڤ پاتەیە ناهێلیت کەفا دەڤێ نەساخی بدەرکەڤیتە ژدەرڤە ودێ زڤڕیتەڤە بۆ بوڕێن هەناسێ وسیهان ودئەنجامدا خەندقین پەیدادبیت .هەروەها ڤی کاری مەترسیا هەی بۆ وی کەسێ هاریکارییا نەساخی دکەت چونکی چێدبیت تپلێن وی برینداركەت؛ (بەلکو حالەتێن لێڤەبوونا تپلان ژی هاتینە تۆمارکرن) ژبەرکو لەقدانا لدەمێ تەپداریێ گەلەکا بهێزە، سەرەڕای مەترسیا برینداربوونا ئەزمان ولێڤ وددانێن نەساخی دەمێ دهێتە نەچارکرن کو دەڤێ خۆ ڤەکەتن.

ژ کارێن دەسپێکی کو پێدڤیە تۆ ئەنجامدەی ئەگەر تە نەساخەك دیت تووشی گەشکێ بووی؛ ئەوە تۆ خۆ تێکنەدەی وبزانی کو تەپداری ئانکو صرع نەیا کوژەکە ودێ نەساخ زڤڕیتەڤە ڕەوشا خۆ یا بەرێ، لێ پێدڤیە تەماشای ئەردی بکەی وکەرەستێن نێزیك ئەوێن لەوانەیە نەساخی برینداركەن (وەك سووتەمەنی وکەرەستێن تیژ) دویربێخی، هەروەها ئەگەر نەساخ ل جهەکێ بلندبیت کو مەترسیا کەفتنەخوارێ هەبیت پێدڤیە ببەیە جهەکێ ئارام، وئەگەرنە پێدڤی ناکەت نەساخی بدەستان بگری یان هشیارکەیەڤە یان جهێ وی بگوهڕی بتنێ ئەگەر بشێی بنێخیە سەر تەنشتەکێ باشە ژبوی کێمکرنا زڤڕینەڤا کەفێ بۆ ناڤ بوڕیێن هەناسێ، ویا باش ئەوە بوینباغ وشویتك وقایشا وی سستکەی، وئەگەر دەمێ تەپێ گەلەك ڤەکێشا (پتر ژ ٥ خۆلەکان) پێدڤیە دەسهەلاتێن ساخلەمیێ ئاگەهداربکەی.

ژێدەر

1.(First Aid for Seizures). Epilesps Foundation, www.epilepsyfoundation.org

2.(What to do when you witness someone having a seizure). Florida Neuroscience Center. www.floridaneuroscience.com





پشتی زێدە مەی ڤەخوارنی ، سەرخوەش هشیاردبیتەڤە ب گەلەك رێكا

گرفتا پرانیا وان كەسان ئەوێن زێدەرەوییێ دكەن د مەی ڤەخوارنێدا ئەوە كا دێ چەوا شێن هشیاربنەڤە ل رەوشا سەرخوشبوونێ .ولیستەكا درێژ دهێتە ئاموژگاریكرن یا وان كەرەستێن كو مرۆڤێ سەرخۆش پێ هشیاردبیتەڤە ودزڤریتەڤە بۆهۆشێن خۆ. هندەك ژوان كەرەستان خوارن وڤەخارنن وهندەكێن دی چەند جورە دەرمانەكن. وەك:

- ڤەخوارنا قەوهوێ
- موز وسێڤ

- حەبكێن ئەسپرین
- مەلتی ڤیتامین
- شەكر، ئێدی شەكرا حازربیت (گلوكوز)، یانژی ئەڤا د فێقی دا دهێتە دەرئینان كو دبێژنێ فرۆكتوز.
- حەبكێن ئەندیرال
- زنجەبیل
- نان وپێكهاتێن هەڤیرترشی
- زێدەڤەخارنا ئاڤێ
- خوارنا هێكا

لێ ناڤەندێن پزیشكی د ەنگوباسەكێ نەخوەش بۆ مەی ڤەخوران رادگەهینن، كو دبێژن هەتا نها چ ڤەكولینان پشتراستنەكریە ئەو جورە كەرەستە كاربكەن وەك هشیاركەرەڤە بۆ مرۆڤێن سەرخۆش پشتی زێدە مەی ڤەخارنێ .ورێكەچارەیا بتنێ بۆ ڤێ ئاریشێ ئەوە كو مەی ڤەخوارن بهێتە كێمكرن ویا ژوێ باشترژی ئەوە هەر بنێكجاری نەهێتە ڤەخوارن..

ژێدەر

Pittler, M. H., J. C. Verster and E. Ernst (2005), 'Interventions for preventing or treating alcohol hangover: systematic review of randomised controlled trials', British Medical Journal 7531)331), pp. 18–1515.




تێکەها خەلەت ژمارە 39

خوارنێن زەنگین ب کالسیومێ دبنە ئەگەرێ بەرکێن گۆلچیسکان




گەلەك جورێن بەرکێن گۆلچیسکان هەنە، لێ بەهرا پتر ژ ماددێ کالسیوم ئوکزالاتا دپێکهاتینە، لەوا پتریا تایبەتمەندێن میزەڕوو وجوبارێن دەستاڤێ بەری نها نەساخێن بەرکێن گۆلجیسکێ ئاگەهداردکرن کو پێدڤییە خۆ ژ خوارنێن زەنگین ب ماددێ کالسیومێ دویربێخن (وەك شیرەمەنی، ماسی، گیز وچەرەز، هندەك فێقی وزەرزەواتی) چونکی دێ پتر ئەڤ خۆهە خڕڤەبیت دناڤ گۆلچیسکاندا وئاریشێ ئالۆزترکەتن.ئەڤەژی دێ بیتە سەدەما بێبەهربوونا وی کەسی ل چەندین مفایێن کالسیومێ نەخاسمە بۆ هەستیکی.

لێ ئەڤ ئامۆژگارییە چیێدی نەیا دروستە، چونکی دەمێ پشکنینا خوینێ بۆ نەساخێن بەرکێن گۆلچیسکێ هاتیەکرن دیاربوویە کو رێژا کالسیومێ دخویناواندا یا ئاسایی بوو، وگەلەك ڤەکولینان دیارکریە کو بەروڤاژی وێ چەندێ ؛چێدبیت کالسیوم یا هاریکاربیت بۆ کێمکرنا رێژەیا بەرکان چونکی دێ دگەل ماددێ ئوکزالاتا دناڤ رویڤیکاندا پێکگرن وتێکهەلدبن وکالسیوم ناهێلیت ئەو ئوکزالات بهێنەمێژتن ژلایێ رویڤیکانڤە ودەردئێختە دەرڤەی لەشی؛ ئەڤجا ئەڤ ماددە ناچیتە دناڤ خوینێدا وبارگرانیێ لسەر گۆلچیسکان پەیداناکەت. هەرچەندە بابەتێ ئوکزالاتاژی (کا ئایە دبیتە ئەگەرێ بەرکان یان نە؟) هەتا نۆکە شارەزایێن ڤی بواری لسەر رێکنەکەفتینە، وبۆ زانینا ئەڤ ماددە دناڤ گەلەك خوارناندا هەیە وەك سپیناغ، پتات، شوکولاتە، توفك وگیز.

وئەگەر تە بڤێت خۆ ژبەرکێن گولچیسکان بپارێزی ؛ڤان رێکا بگرەبەر:

- ئاڤێ گەلەك ڤەخۆ
- خوارنێن سویر ئانکو خۆە تێدا کێمکە
- لەشێ تە دبزاڤێ دابیت
- خوارنێن زەنگین ب ئوکزالێتێ دگەل پێکهاتێن کالسیومێ پێکڤە بکاربینە
- خوارنا گۆشتی کێمکە نەخاسمە گۆشتێ سور
- وژبیرنەکە خوارنێن زەنگین ب کالسیومێ بخۆ (ئانکو کێم نەکە)

ساخلەمی دناڤبەرا شاشی وراستیێدا

ژێدەر

1.Parmar, MS (2004). «Kidney stones». British Medical Journal. :(7453) 328 4–1420.

2.«Tolerable upper intake levels: Calcium and vitamin D». In Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium 2011, pp. –403 56.

تێگەها خەلەت ژمارە





عەجەلوك هاریكارە بو فێربوونا ڕێڤەچوونا زاروكی

دەمێ ژیێ زارۆكی ل ٦ مەهان دبۆریت دایك وباب د ڕژدن لسەر كڕینا عەجەلوكێ بۆ زارۆكێ خۆ، چونكی دوێ باەرێدانە دێ باشتر وزویتر زارۆكی فێری ڕێڤەچوونێ كەت، هەروەها دێ وی پارێزیت ژ كەفتنەخوارا ژنشكەكێڤە!

لێ پتریا ڤەكولینان دیاركریە كۆ عەجەلوك نەیاهاریكارە بۆ فێربوونا ڕێڤەچوونێ بەلكو درەنگژی دكەت كۆ هاتیە سەلماندن زارۆكێن عەجەلوك بكارئینای ٢-٤ هەفتیان درەنگتر ژ زارۆكێن دی دەست بڕێڤەچوونێ كریە.

هەروەها هاتیە سەلماندن کۆ عەجەلوکێ کارتێکرن لسەر شیانێن مێشکی وگەشەکرنا جەستەیی ژی هەبوویە.

لدویڤ شارەزاییێن گەشەکرنا زارۆکان هوکارێن درەنگ رێڤەچوونا زارۆکی د عەجەلوکێدا بۆ چەندین ئەگەران دهێتە زڤراندن:

١. زارۆك دعەجەلوکێدا پێ یێن خۆ نابینیت کۆ ئەڤەژی یا گرنگە بۆ پرۆسا فێربوونا رێڤەچوونێ.

٢. د عەجەلوکێدا زارۆك بتنێ ماسولکێن پشتا پێی بکاردئینیت وبەهرا پتر لسەر تپلکان برێڤەدچیت، وبۆ رێڤەچوونا درۆست پێدڤیە ماسولکێن پێش وپاش یێن پێی بهێنە بکارئینان.

٣. عەجەلوك هەڤسەنگییێ (توازن) درۆستدکەت، ئەڤەژی ناهێلیت زارۆك بخۆ خۆهەڤسەنگ بکەت دەمێ بێی ڤی ئامێری برێڤەدچیت.

ودبیت هندەك مرۆڤ دوێ باوەرێدابن کۆ عەجەلوك زارۆکی دورپێچدکەت ووان دپارێزیت ژ کەفتنەخوارێ، لێ مەترسیا کەفتنا عەجەلوکێ دجهێن هەستیاردا زۆرترە وەك ل دەرەجکە وپەیسکان وسەرلێڤێن مەلەڤانگەها وجهێن نێزیك سۆپە وئاگرا. دیسان چەند ڤەکولیەکا دیارکریە کۆ ١٢-٥٠٪ ژ زارۆکێن دعەجەلوکێدا تووشی برینداربوونێ بووینە بتایبەتی دوربێن سەری وشکەستنا هەستیکان وبرینێن سەروچاڤان.

ژێدەر

1.Burrows, P., and P. Griffiths (2002), 'Do baby walkers delay onset of walking in young children?', British Journal of Community Nursing 11) 7), pp. 6–581.
2.Khambalia, A., et al. (2006), 'Risk factors for unintentional injuries due to falls in children aged 6–0 years: a systematic review', Injury Prevention 12 6)), pp. 81–378.





هنگڤین بۆ نەخۆشێن شەکر هەی یێ بێ زیانە

هەردوو زانستێن نوژداری (یا تەقلیدی ئانکو نوژداریا رۆژئاڤا یاسەردەمیانە وهەروەها نوژداریا ئەڵتەرناتیڤ ئانکو الطب البدیل) ل بوارێ کاریگەریا هنگڤینی بۆ ساخلەمیا مرۆڤی دهاوڕانە.

تێگەهەکا شاش یا بەربەلاڤە کۆ هنگڤین خوارنەکا ساخلەمە بۆ هەمی مرۆڤان تەنانەت یێن نەساخیێن دوومدرێژ ژی هەین وەك نەساخیا شەکرێ، بەلێ دڤێت بزانین کو هنگڤین ژی جۆرەکێ شریناهیایە کو کارتێکرنێ لسەر ئاستێ شەکرا خوینێ وهورمونێ ئەنسولینێ دکەت.

ڤەکولینەر دیاردکەن کو هەرچەندە هنگڤینێ سرۆشتی کارتێکرنەکا ئەرێنی هەبوویە لسەر نەساخێن شەکر هەی کو شییایە سەنگا لەشێ وان کێمبکەت وئاستێ چەوریێن خوینێ بهینتەخوار (ئەڤ ئەنجامەژی ئاشکرابوویە پشتی بۆرینا ٢ هەیڤان لسەر دەسپێکرنا ڤێ تاقیکرنێ) ،لێ ئاستێ هێموگلوبینا A١c کو بەرنیاسە ب شەکرا تەڕاکومی بلندبوویە. ورێژەیا شەکرێ دخوینێدا زویتر بلندبوویە پشتی خوارنا هنگڤینی ببەراورد دگەل شەکرا ئاسایی؛ لێ دهەمان دەمداژی بلەزتر هاتیەخوار (ئانکو زویتر ئەنسولین هاتیە هاندان).

هەرچەندە هنگڤین ب بەدیلەکێ باش دهێتە هژمارتن ل جهێ شەکرا ئاسایی چونکی کێمتر کالوری تێدانە ورێژەیا ئاڤێ پترە ویا زەنگینە ب هندەك کانزایان (وەك کالسیوم، ئاسن، فسفور، پۆتاسیوم) وڤیتامینان (نەخاسمە ڤیتامین بی وسی)، لێ نەساخێ شەکر هەی نەشێت بپشتڕاستیڤە هنگڤینی بخۆت، بەلکو بتنێ ئەو دشێت لجهێ شرینکرنا چایێ (بۆنموونە) کەچکەکێ بچویك یێ هنگڤینی بکەتە دناڤ پەیالێ خۆدا (ئەوژی ب مەرجەکی هنگڤینێ سرۆشتی بیت)، وزێدەرویی د خوارنا هنگڤینیدا یا بزیانە بۆ ساخلەمیا وان.

ژێدەر

1.Abdulrhman MM, El-Hefnawy MH, Aly RH, Shatla RH, Mamdouh RM, Mahmoud DM, Mohamed WS. "Metabolic effects of honey in type 1 diabetes mellitus". J Med Food. 2013 Jan;72-66:(1)16.

2. «Honey». Mayo Clinic. 1 November 2013. Retrieved 24 September 2015.

تێگەها خەلەت ژمارە





دەستەپەڕی (کاریٚ نهێنی) دبیتە ئەگەریٚ نەزۆکییٚ ونابینایێ و...

گەنج وبتایبەتی هەرزەکار دهێنە ترساندن کۆ ئەنجامدانا کاریٚ نهێنی (العادة السرية) ئانکو دەستەپەڕیٚ کو بئنگلیزی دبیژنێ (Masturbation) دبیتە ئەگەریٚ گەلەك گرفت ونەساخیان وتەڤ ئەو مەترسی درەنگ دژیانێدا بەرپادبن!، وژوانا:

- مەترسیا نەزۆکییٚ (العقم) پشتی ژنهینانێ
- چاڤان لاوازدکەت وچێدبیت مرۆڤی کورەبکەت
- مەترسیا نەمێرییٚ ئانکو دپاشەڕۆژێدا نەشێت کاریٚ سێکسی ئەنجامبدەت

- هەستیكان لاوازدكەت
- سیستەمێ بەرگریێ تێكددەت ومرۆڤی زویتر تووشێ هەودانان دكەت
- ولیستە درێژدبیت......!

لڤێرێ گەنگەشامە لدۆر ڤی بابەتی لسەر ئاستێ زانستی وساخلەمیێ یە، ومە پەیوەندی ببوارێ شەرعی یان جڤاكی یان دەروونیڤە نینە.

دتەڤایا ڤەكولینێن نوی دا نەهاتیە سەلماندن كۆ دەستەپەڕی ببیتە ئەگەرێ چ نەساخیێن جەستەیی وچ كارتێكرنێن وەها لسەر شیانێن سێكسی یانژی شیانێن زارۆكبوونێ دپاشەرۆژێدا نینە، هەروەها نەهاتیە سەلماندن كۆ چاڤان یان هەستیكان لاوازبكەت یانژی كارتێكرن لسەر سیستەمێ بەرەڤانیا لەشی هەبیت. ودیرۆكا ڤان پرۆپاگەندان دزڤریتەڤە بۆ تایبەتمەندەكێ خوراكی یێ ئەمریكی بناڤێ (د.جون كیلۆگ) كۆ ب دژی گەلەك كریاران ڕادوەستیا دجڤاكێ ئەمریكیدا وئێك ژوانا بابەتێ دەستەپەڕیێ بوو، ودهێتەگۆتن كۆ ئەو بخۆژی یێ نەزوك بوو.

هەرچەندە ئەز نەهاندەرێ ڤی كارەی مە، چونكی ئەنجامدانا كارێ سێكسیێ ئاسایی دگەل هەڤژینێ ناهێتە گوهرین وناهێتە بەراوردكرن ب ڤی كاری ژلایێ دەروونی وجڤاكیڤە.

ژێدەر

1.Dr. V. (Doin' it with Dr. V: Masturbation Myths). TheFrisky.com
2.Shaw, J. (Masturbation Myths).-4men.org.
3.Silverberg ,C. (100 years of Fighting Masturbation, One Spoonful at a Time). About.com.




تێگەها خەلەت ژمارە 43

ژدایكبوونا ل نەخوشخانێ ب سەلامەتی ترە ژ یا دناڤ مالان دا

ب سەدەهان سالاًن دناڤ جڤاكێ مەدا زارۆك ل مالا خۆ ژدایكدبوو، لێ پشتی سەردەمێ زانستی سەرهلدای پتر بەرەڤ رێكێن ساخلەم دگەڕیان بۆ باشتركرنا ساخلەمیا دایكێ وزارۆكی ،وئێك ژوانا هاندانا ئافرەتان بۆ چوونا نەخۆشخانێ لدەمێ ژدایكبوونێ.

لێ ژ رێنماییێن نوی یێن (ئەنستتیوتا نشتیمانیا ئنگلیزی بۆ ساخلەمیێ وچاڤدێریێ یا بەرنیاس ب NICE) ئەوە كو ژدایكبوون ل مال وەك یا نەخوشخانێ بۆ زارۆكی بسەلامەتە وبۆ دایكێ ژی باشترە.

دبێژن هەرچەندە ٩٠٪ ژ زارۆکان دنەخوشخانێن بریتانیادا ژدایکدبن لێ نیڤا وانا دشێن ل مال ژدایکببن ئەگەر لژێر چاڤدێریا مامانەکا (داپیرك) ڕاهێنانپێکریدا بیتن تەنانەت بۆ وان ئافرەتێن زکێ ئێکێ ژی بیت ئانکو زکێ نەخری. وددەنە دیارکرن کو ژدایکبوونێن مال کێمتر پێدڤی دەستێوەردانێن پزیشکی بووینە ژبێن نەخوشخانێ. وهوکارێن باشتربوونا ژدایکبوونا ل مال بۆ دوو خالان دزڤرییننەڤە:

١. چێدبیت دایك ل مالا خۆ ئارامتربیت وپتر هەست بئێمناهیێ بکەت ژنەخوشخانێ

٢. چونکی ل نەخوشخانێ نوژدار پتر دپەرۆشن بۆ ئەنجامدانا نشتەرگەریێن قەیسەری یانژی بکارئینانا ئامێرێن دی یێن هاریکار بۆ ژدایکبوونێ مینا فورسێپێن دەهمەنێ، کو ئەڤ جورە دەستێوەردانە هندەك جاران دبنە ئەگەرێ سەربارکێن مەترسیدار.

لێ دبێژن ئەڤ ڕێنماییە نە بۆ وان ئافرەتانە کۆ زکێن وانا دمەترسیدارن، ومەترسی زێدەتردبیت دەمێ ژیێ دایکێ ژ ٣٥ سالان دبۆریت، یا قەلەوبیت، یان ئاریشێن ساخلەمی هەبن وەك کێمخوینیێ وزەغتێ وشەکرێ و...هتد. وپێدڤیە ڤان جورە ئافرەتا دناڤ نەخوشخانێدا زارۆك پەیدابن.

ژێدەر

Intrapartum care: care of healthy women and their babies during childbirth - draft for consultation (May 2014).The UK›s National Institute for Health and Care Excellence (NICE(





ل جهێ شویشتنا ددانا ب فرچە ومەعجینا تۆ دشێی بەنیشتی بجی

مرۆڤێن بەری نها گەلەك حەزا بكارئینانا بەنیشتی هەبوو ژبۆ مەرەمێن جودا، وبەنیشتێ بەرنیاس ب بەنیشتێ كوردی كو ژ هندەك بنەداران دهێتە دەرئینان دهاتە بكارئینان بۆ پاقژكرنا دەڤ وددانا ل وی سەردەمی.

گەلەك كەس ددانێن خۆ ب فرچە ومەعجینا ناشوون ودبێژن ئەم ل جهێ وێ بەنیشتی دجوین، نەخاسمە پشتی كو ڕیكلام بۆ هندەك جورە بەنیشتا هاتیەكرن كو ددانا سپیدكەتن وبەرمایكێن خوارنێ لسەر ددانا ودناڤبەرا واندا ناهێلن.

لێ بەلگەهێن زانستی ڤان پڕوپاگنداان ب نەدرۆست دزانن، وپشتی چەندین ڤەکولین هاتینە ئەنجامدان لسەر ژمارەکا خوبەخشان دیاربوو کو مفایەکی وەها ناگەهیننتە ددانان، ود ڤەکولینەکا سالێن هەشتێیاندا پشتی کو ئەڤ خۆبەخشە هاتینە دابەشکرن بۆ چوار گرۆپان (بتنێ فرچە ومەعجین، فرچە وداڤا ئارمیشی ،فرچە وئاڤ ،وبتنێ بەنیشت)، وپشکنینا ددانێن وان هاتیەکرن ودیاربوو کو ئەنجامێن گرۆپێ بەنیشتی ژ هەمییێن دی خراپتربوو لدۆر لابرنا گیرەیێ لسەر ددانا وهەروەها بەرمایکێن خوارنێ دناڤبەرا ددانا دا. دیسان تایبەتمەندێن ددانان دبێژن کو چێدبیت وان جورە بەنیشتا رۆلەکێ جوارنکاریێ هەبیت (ئانکو بۆ سپیکرنا ددانان) لێ چ رۆلەك دبوارێ چارەسەرییێدا نینە.

هەروەها ل هندەك ڤەکولینان دیاربوو کو شەکرا دناڤ بەنیشتیدا یا هاریکارە بۆ کرمیبوونا ددنا، بەلکو ئەو ڤەکولینێن لسەر بەنیشتێ بێ شەکر ژی هاتینە ئەنجامدان نەنشیان چ مفایێن گرنگ پێن جوینا بەنیشتی بۆ دەڤ وددانان بیننەڤە.

لەوا بپشتڕاستیڤە دێ بێژین کو شویشتنا رۆژانە ب فرچە ومەعجینا وبکارئینانا داڤا ئارمیشێ باشترین رێکەچارەیە هەتا نها.

ژێدەر

1.Edgar, W. M. (1998), 'Sugar substitutes, chewing gum and dental caries – a review', British Dental Journal 1) 184), pp. 32–29.
2.1. Addy, M., E. Perriam and A. Sterry (1982), 'Effects of sugared and sugar-free chewing gum on the accumulation of plaque and debris on the teeth', Journal of Clinical Periodontology 4) 9), pp. 54–346.





باشترین رجیم بۆ زەعیفبوونێ خوبرسیکرنە

مرۆڤێن قەلەو دخازن لاوازببن، ول گەلەك رێكان دگەڕن ژبوی گەهشتنا ڤێ ئارمانجێ، وئێك ژوانا دویرکەفتن ژ خوارنێ ودوێ هزرێدانە كۆ برسیبوون رێكەكا كاریگەرە.

لێ ژبەر گەلەك ئەگەران ؛خۆبرسیكرن بتنێ (بێی ئەنجامدانا وەرزشێ) نابیتە هاریكار بۆ هاتنەخوارا سەنگا لەشی، چونكی:

• برسیبوونا دومدرێژ دبیتە ئەگەرێ تێکشکانا شانێن ماسولکان ودئەنجامدا ژدەستدانا گومتلێ ماسولکان، ودهێتە زانین کو ماسولکە ب ئەرکێ سەرەکیێ سووتنا کالورییان ڕادبیت.

• دەمێ مرۆڤ بۆ ماوەکێ زۆر خوارنێ نەخوتن؛ لەش دکەڤیتە د حالەتێ پارێزگارییێدا ودێ بزاڤێکەت پرۆسا سووتنا کالورییان درەنگتر لێبکەت چونکی لەشێ مرۆڤی برسیبوونێ ب قەیرانەکا مەزن دزانیت وژبوی پاراستنا لەشی دێ چەورییان لدۆر خۆ کومکەت وناهێلیت زوی بهێنە ژناڤبرن.

• برسیبوون دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا حەزا خوارنێ، وئەگەر مرۆڤ هندەك جەمێن خوارنێ نەخۆت دلچووناوی بۆ ژەمێ لدویڤدا دووجاردبیت ودبیتە ئەگەرێ زێدەخوارنێ.

لەوا ڕێکا باش بۆ کێمکرنا سەنگا لەشی ئەوە مرۆڤ ل جهێ دەربازکرنا جەمێن خوارنێ، وان خوارنا بکاربینیت ئەوێن کێم کالوری تێدا وزکێ خۆ ژخوارنێن سڤك تێرکەت نەخاسمە کەسکاتیێ ئانکو زەرزەواتی، فێقی ،تۆڤێن بێ کێماسی، پرۆتینێ لاواز وەك پاقلەمەنی وگۆشتێ تەنك . هەروەها بکارئینانا ڕوینێن ساخلەم وەك زەیتێ زەیتینێ ل جهێ ڕوینێن دەستکرد، ئەڤەو دگەل هەبوونا بزاڤەکا باش برێکا ئەنجامدانا وەرزشێ، بڤی ئاوایەی تە ڕێکەکا ساخلەم وسەلامەت هەلبژارد بۆ چارەسەریا گرفتا قەلەویێ.

ژێدەر

www.webMD.com



ڤەخارنێن هێزێ مرۆڤی چالاك دکەن

تەخا گەنجان نەخاسمە قوتابی وخویندکارو وەرزشڤان لڤێ داوییێدا دەستهاڤێتیە ڤەخوارنێن هێزێ چونکی وەها هزردکەن (هەروەك دناڤێ ڤان ڤەخوارنان دیارە) کو هێزێ دبەخشیتە مرۆڤی وبیرتیژیێ بهێزدکەت وچالاکیێن لەشی بهێزدکەت وناهێلیت مرۆڤ زێدە بنڤیت (لەوا بتایبەتی قوتابی لدەمێ ئەزمونان ڤەدخۆن).

ڕاستە ئەڤ ڤەخوارنە مرۆڤی بهێزدکەت چونکی ئەوا هێزێ ددەتە لەشی پێکهاتا شەکرێ وڤیتامین بی یە، کو برێژەیەکا زێدەی پێدڤییا مرۆڤی د پێکهاتا وێ دا هەیە، بەلێ ئەڤ هەستە بتنێ بۆ دەمەکێ کێمە وگەلەك ناڤەکێشیت، هەروەها خەوێ دزڕینیتن چونکی یا زەنگینە ب کەرەستێ کافایینێ کو گەلەك پترە ژ ڤەخوارنێن دی وەك چا وقەهوە وکولایێ.

لێ زیانێن وێ پترن ژ مفایان وژوانا: تێکدانا خەوێ ،زێدەبوونا ڕێژا شەکرێ ،بلندبوونا فشارا خوینێ ،دل قوتان، لاوازبوونا هەستیکی، زێدەچوونا دەستاڤێ ومەترسییا هشکبوونێ (جفاف)، تورەبوون وتێکچوونا بارێ دەروونی، هەروەها مەترسیا ئالودەبوونێ (ئیدمانێ) ژ کەرستێن بێهوشکەر وماددێن کحولێ پتردکەت.

لەوا ل گەلەك وەلاتان ڤەخارنێن هێزێ هاتینە قەدەغەکرن ،یانژی بتنێ ل دەرمانخانان دهێنە فرۆتن، وئەگەر بنەچاری بهێنتەڤەخارن دڤێت لژێر هندەك ڕێنمایاندا بیتن:

- د رۆژێدا پتر ژ دوو قودێکان نابیت بهێنەڤەخوارن
- ژیێ وی دڤێت ژ ١٦ سالێ کێمتر نەبیت
- نەساخێن دوومدرێژ (زەغت، شەکر ،نەخوشیێن دلی) قەدەغەیە ڤەخۆن.
- ئافرەتێن دووگیان وێێن شیرێ خۆ ددەنە زارۆکی نابیت ڤەخۆن
- وەرزشڤان لدەمێ ڕاهێنانان نابیت ڤەخۆت چونکی دێ تووشی هشکبوونێ بتین ژبەرکو ئەو کافایینا تێدا میزهینەرە ئانکو (مدرر) ە.

ژێدەر

1.Sanchis-Gomar F, Pareja-Galeano H, Cervellin G, Lippi G, Earnest CP (2015). «Energy drink overconsumption in adolescents: implications for arrhythmias and other cardiovascular events». Can J Cardiol. 5-572 :(5) 31
2.Petit A, Karila L, Lejoyeux M (2015). «[Abuse of energy drinks: does it pose a risk?]». Presse Med. 44 70-261 :(3).
3.Reissig CJ, Strain EC, Griffiths RR (2009). «Caffeinated energy drinks—a growing problem». Drug Alcohol Depend. 10-1 :(3-1) 99

تێکەها خەلەت ژمارە

47



ئەگەر خوارنێ زیکا ژ ئەردی هەلگری ، پیس نابیت؟!

دەمێ خوارن ژ دەستێ کەسەکی دکەڤیتە ئەردی، گەلەك جارا مە دیتیە ئەو کەس بلەز ژ ئەردی هەلدگریتەڤە و دوێ باوەرێدایە کو ناهێلیت پیس ببیت نەخاسمە کو بەری نها ئاخفتنەك هەبوو ودگۆت (ئەگەر دماوێ ٥ چرکاندا بهێتە گەلگرتن ئێدی بپشتڕاستیڤە دێ شێی وێ خوارنێ بخۆی چونکی میکرۆب هێشتا ڤێرا نەگەهشتینە بگەهنە وێ خوارنێ)!

ژبــوی ڤــێ مەرەمــێ زانایێــن زانکویــا (ڕوتگــەرس) ب ڤەکولینەکــێ ڕابوون لســەر ٤ جورێــن خوارنــێ (نــان، پەنیر، شــفتی، شــریناهی) ،هەروەها لسـەر ٤ جورێـن ئەردێـن جـودا جـودا (مەحفیـر، کاشـی، دار،سـتیل) ،وتێـدا دیاربوویــە کــو دەمــێ پیســبوونا خوارنــێ دمینتــە لســەر جــورێ خوارنــێ وجـورێ ئـەردی، بۆنموونـە شـفتی دمـاوێ کێمتـر ژ چرکەکـێ پیسبوو، لـێ شـریناهیێن وەك بەنیشـتی بەرگریـەکا زێـدە نیشـاندایە دژی پیسـبوونێ چونکـی میکـڕوب برێـکا ئاڤـێ زویتـر دهێنـە ڤەگوهاسـتن، وچەنـد خـوارن تەڕتربیـت دێ میکـرۆب زویتـر گەهیتـێ.

هەروەهـا جـورێ ئـەردی ڕولـێ خـۆ دبینیـت، ئەگـەر ئـەرد یـێ پێکهاتـی بیـت ژ مەحفیـر وموکێتـی لەزاتیـا ڤەگوهاسـتنا میکرۆبـان کێمتردکـەت، لـێ ئەردێـن کاشـی یـان سـتیل بلەزتـر ڤـان میکرۆبـا ڤەدگوهـازن وخوارنـێ پیسـدکەن دماوەکـێ گەلەکـێ کورتـدا.

هەرچەنـدە خـوارن چەنـد لسـەر ئـەردی بمینیـت دێ پتـر پیسـبیت، لـێ هەلگرتـن دمـاوێ ٥ چرکانـدا چ بـۆ نینـە وبلـەز هەلگرتـن وێ خوارنـێ نـا پارێزیتـن، ویـا بـاش ئـەوە ئـەو خـوارن بهێتـە هاڤێتـن.

ژێدەر

1.Dawson, P., et al. (2007), 'Residence time and food contact time effects on transfer of Salmonella Typhimurium from tile, wood and carpet: testing the five-second rule', Journal of Applied Microbiology 4) 102), pp. 53-945.

2.Moore, G., I. S. Blair, and D. A. McDowell (2007), Recovery and transfer of Salmonella Typhimurium from four different domestic food contact surfaces', Journal of Food Protection 10) 70), pp. -2273 80.



مەی ڤەخوارن شیانێن سێکسی زێدەدکەت

دیمەنێ گرتنا بوتلی یان پێکێ مەشروبی پێشی ئەنجامدانا کارێ سێکسی دفلمێن سینەمایی وزنجیرێن تەلەڤزیونیدا چێدبیت یێ سەرنجراکێشبیت وتێگەهەکێ نەدرۆست پەیداکریە کۆ مەی ڤەخوارن حەز وشیانێن کارێ سێکسی زێدەدکەن.

لێ د.ئەبیگال سان (دەروونناس وتایبەتمەندێ بوارێ کەرەستێن کحولی ل وەلاتێ بەریتانیا) دیاردکەت کو مەی ڤەخارن (چ یا جڤاکی بیت یانژی یا بەردەوام-ئیدمان) دبیتە ئەگەرێ لاوازبوونا هێزا سێکسی لجەم هەردوو ڕەگەزان.

ل زەلامان ئاریشا بزەحمەت ڕەقبوون وڕاگرتنا ئەندامێ نێرینە دروستدکەت ولدەف ئافرەتێن مەی ڤەخۆر تەڕبوونا دەهمەنێ کێمدکەت لدەمی کارێ سێکسی وهەروەها گەهشتنا وێ بۆ گوپیتکا خوشیێ ئانکو (رعشة) بزەحمەتتردکەت وهژمارێن وێ کێمتردکەت.

هەروەها هاتیە سەلماندن کۆ ڕێژەیا نەساخیێن دهێنە ڤەگوهاستن بڕێکا سێکسی وەك ئیدز وسیلان وسفلس لدەف مەی ڤەخوران پترە ژ خەلکێ دی ژبەر بکارنەئینانا ڕێکێن خۆپاراستنێ وەك کوندوما ژبەر بێهوشیێ وژبەر ئەنجامدانا کارێ سێکسی دگەل کەسێن بیانی. دیسان ڕێژەیا زارۆکێن نەساخیێن زکماکی هەین پترە لدەف دایکوبابێن مەی ڤەخۆر. وکولیژا شاهانەیا بریتانی بۆ نەساخیێن ئافرەتان ب هەموو جورەکی قەدەغەکریە ئافرەتا دووگیان کەرەستێن کحولی ڤەخۆت لدەمێ دووگیانیێ ولدەمێ شیردانا سرۆشتی.

ڕاستە بەری نها هندەك شارەزایان دگۆت کو حەزا مرۆڤی بۆ سێکسی زێدەتردبیت پشتی مەی ڤەخوارنێ لێ شیانێن ئەنجامدانا کارێ چوونا ڤینان بشێوەکێ بەرچاڤ لاوازدبیت.

ژێدەر

1.World Health Organization, Mental Health Evidence and Research Team (2005). Alcohol Use and Sexual Risk Behaviour. World Health Organization.

2.Cooper, M. Lynne; O'Hara, Ross E.; Martins, Jorge (2015). «Does Drinking Improve the Quality of Sexual Experience?: Sex-Specific Alcohol Expectancies and Subjective Experience on Drinking Versus Sober Sexual Occasions». AIDS and Behavior. 51-40 :(1) 20





پشتی زەرب و لێدانێن سەری ، نەهێلە نەساخ بنڤیت

ل پشکێن تەنگاڤییان :گەلەك جاران ئەز وەك تایبەتمەندێ نشتەرگەریێ حالەتێن دوربێن دەرەکیێن سەری دبینم بتایبەتی پشتی رویدانێن ترۆمبێلێ یانژی کەفتنەخوارێ ژ بلنداهییا ،ودێ بینم کو کەسوکارێن نەساخی (بەلکو نوژدارێ نیشتەرجێ ژی هندەك جاران) ناهێلێن ئەو نەساخ بنڤیتن وهەردەم دگەل دئاخڤن داکو بمیننتە هشیار، چونکی دوێ باوەرێدانە کو ئەگەر نەساخ نڤست ئێدی هشیارنابیەڤە ودێ چیتە د حالەتێ بێهوشییێدا- coma

دوربەو لێدانێن سەری (concussion) یا مشەیە وهاتیەدیتن کو ل هەر هزار مرۆڤان ٦ کەس دووچاری وان لێدانێن سەری دبن، ودپتریا دەماندا ڕەوشێن سڤکن ونە جهێ مەترسیێ نە وبتنێ کارتێکرنا وێ بۆ ماوەکێ کێمە، ئەڤەژی درۆستدبیت ژئەنجامێ شلەژانا مێشکی دناڤ کاسا سەریدا (ئانکو جمجمە)، لێ دهندەك حالەتێن کێمدا نەخاسمە ئەگەر دوربەکا مەزن بیتن ئەو مرۆڤ دێ ڕەوشا وی تێکچیتن وکەڤیتە حالەتێ بێهوشییێدا لێ تەنانەت ئەگەر ئەڤ حالەتە ژی ڕویدا؛ ڕێگریکرن ل تڤستنا نەساخی مفای ناگەهینتێ.

لەوا پتریا لێدانێن سەری نەدمەترسیدارن بەلکو نەساخ دشێت بچیتەڤ مال یان لدویڤ دلێ خۆ بنڤیتن، خۆ ئەگەر نەساخ د ئەنجامێ وەرزشێدا دووچاری ڤێ گرفتێ ببیت؛ ئەو وەرزشڤان دکاریت بزڤریتەڤ یارییێن خۆ دماوێ نیڤ سەعەتێدا.

بتنێ ئەگەر نەساخی ئێك ژڤان نیشانان هەبوون دڤێت بمینتە لژێر چاڤدێریا نوژداریدا چونکی چێدبیت نیشانێن خوینبەربوونا مێشکی بن: ئالوزبوونا سەرئێشانێ، دلڕابوون، خوینبەربوونا گوهی، تەپ ئانکو صرع، شەپرزەیی، ڕێڤەچوونا بزەحمەت یان ئاخفتنا گران.

ژێدەر

American Academy of Family Physicians (2006), 'Head injuries: what to watch for afterward', http://familydoctor.org/online/ famdocen/ home/common/brain/head/084.html (accessed 21 May 2008).

50

پەنجەشێرا مەمکی یا گرێدایە ب کارئینانا دژە خۆهدانانێن بنکەفشی ڤە!



میدیاییێن ڕاگەهاندنێ وتورێن جڤاکی ڕۆژانە هزارەها ڕێنماییێن ساخلەمی دئیننەخوار، وئێك ژوانا ئەوە یێ ئافرەتان هایداردکەت کو دژەخوهدارنێن بنکەفشان (مزیل عرق) بکارنەئینن چونکی دبیتە ئەگەرێ پەنجەشێرا مەمکی وبیانویا وان ژی ئەوە کو ئەڤ جۆرە ماددەیە دێ بیتە سەدەما قەپاتکرنا کونێن پێستی ودئەنجامدا خرڤەبوونا خۆهێن لەشی وقەپاتبوونا دەمارێن لمفی کو مەترسیا پەنجەشێرا زێدەدکەن نەخاسمە یا مەمکی!!

دیسان هندەك هێشتا دویرتردچن ودبێژن تراشینا موییێن بنکەفشان دێ برینان درۆستکەن وهەمان کارتێکرن پەیدادکەن بەلکو خراپترژی.

لێ چ ڤەکولینێن زانستی دانپێنەدایە کو گرێدانەك هەبیت دناڤبەرا پەنجەشێرا مەمکی وبکارئینانا لابەرێن خوهدانێ یان بێهنخوشکەرێن لەشی.

دڤەکولینەکا سالێن نۆتان دا؛ ئەڤ پرسیارە هاتە ئاراستەکرن بۆ ٨١٣ ئافرەتێن پەنجەشێرا مەمکی هەین (کو ژییێ وان دناڤبەرا ٢٠-٧٤ سالێ بوو) هەروەها ٧٩٣ ئافرەتێن دی کو ئەڤ نەخۆشیە نەبووی (کو دهاوتەمەن بوون)؛ وپشتی پرسیارکرنا ستایلێن ژیانا وان نەخاسمە تراشینا موییێن بنکەفشی وبکارئینانا دژەخوهدانان وبێهنخوشکەرێن لەشی (معطر جسم) بۆ وانا ئاشکرابوو کو چ جیوازیەك نەبوویە دناڤبەرا هەردوو تۆخماندا د رێژەیا بکارئینانا ڤان جورە ستایلێن ژیانێدا. ونەساخێن پەنجەشێرا مەمکی پتر ژنەساخێن جورێن دی یێن پەنجەشێرا ئەڤ جۆرە ماددە بکارنەئینایینە.

ژێدەر

1.Jemal, A., et al. (2006), 'Cancer statistics, 2006', CA: A Cancer Journal for Clinicians 2) 56), pp. 30–106.
2.Mirick, D. K., S. Davis and D. B. Thomas (2002), 'Antiperspirant use and the risk of breast cancer', Journal of the National Cancer Institute 20) 94), pp. 80–1578.



خوارنا هێکێ چەورییێن خوینێ زێدەدکەن وبۆ دلی یا ب زیانە

ئەڤە چەندین سالە هێکا ناسناڤەکێ خراپ بۆ پەیدابوویە، ئەوژی ژبەر وی دەنگوینێ بەلاڤبووی کو یا تژییە ژ ڕوینێن خراپ ویا بزیانە بۆ دلی یانژی بتنێ بۆ زارۆکان یا بمفایە ونابیت مرۆڤێن مەزن گەلەك هێکا بخۆن!!

ڕاستە هێکێ نێزیکی ٢٠٠ گرامێن چەوریێ تێداهەنە (کۆ پرانیا وێ د زەرکێدایە چونکی سپیلك یا بێ چەوری یە).

لـێ هێـك ژێدەرەكـێ گرنگـە بـۆ خوارنـێ چونكـی یـا زەنگینـە ب پرۆتینـێ سـەرەڕای چەندیـن ڤیتامیـن وكانزایـان وچەورییـێن نەتێركـری ئانكـو غیـر مشـبع (كـو بـۆ لەشـێ تـە دپێدڤینـە).

هەروەها ترشییێن (كولین ،لیوتین، وزینئێكسانثتین) د پێكهاتـا وێدا هەنـە كو دگرنگن بـۆ پاراستنا ساخلەمیا دلـی وچاڤـان.

یـا دوویـێ ؛گرنگـە تـۆ بزانـی بلندبوونـا كولیسترۆلا خوینـێ نـە هەمی گاڤـان یـا مەترسیدارە ،چونكـی ئـەڤ كولیسترۆلا د تاقیگەهانـدا دهێتـە پشكنینكرن چەورییـێن بلنـد (HDL) وچەورییـێن نـزم (LDL) وگەلـەك نـزم (VLDL) كومدكـەت، چەورییێن بلنـد دباشـن بـۆ لەشـی ؛بەروڤـاژی چەورییـێن نـزم وگەلـەك نـزم. وهاتیـە سـەلماندن كـو ٧٠٪ ژوان مرۆڤێـن رۆژانـە ٣ هێـك خواریـن بـۆ مـاوێ هەیڤەكـێ رێژەیـا چەورییـێن نـزم زێدەنەبوویـە، وتەنانـەت دناڤ ٣٠٪ یێـن دی ژێـد ا بتنـێ كولیسترولا وان ب رێژەیـا ٤ ملیگرامـا بـۆ هـەر دیسیلترەكێ بلندبوویـە كـو ئـەڤ رێژەیـە نەهنـدا مەترسیدارە بـۆ دلـی.

وپشـتی دویفچوونـەك هاتیەكـرن لسـەر ١٢٠ هـزار كەسـان بـۆ مـاوێ ١٤ سـالا دیاربـوو كـو چ جوداهیـەك نەبوویـە د رێـژا تووشـبوونا وان ب نەساخییێن دلـی وجەلتـان دناڤبـەرا وان مرۆڤێـن هەفتیـێ جارەكـێ هێك خواریـن وئەوێـن رۆژانـە هێكـەك یـان پتـر خواری.

ژێدەر

1.Fernandez, M. L. (Dietary Cholesterol Provided by Eggs and Plasma Lipoproteins in Health Populations). Cur Opin Clin Nutr Metab Care 9, no. 12-8 :(2006) 1.
2.(Common Misconceptions About Cholesterol). American Heart Association.



ئارمانجا وەرزشێ بتنێ کێمکرنا سەنگا لەشی یە، وبۆ مرۆڤێ زەعیف پێدڤی نینە

(بۆچی ئەز ڕاهێنانێن وەرزشی بکەم وئەز نەیێ قەلەوم؟ وئەگەر من وەرزش ئەنجامدا دێ هێشتا لاوازتربم؟! چونکی مەرەما وەرزشێ بتنێ کێمکرنا سەنگێ یە!)

ئەڤ ئاخفتنە زۆر جاران دووبارەدبیت دەمێ ئەز ئاموژگاریا سەرەدانکارێت خۆدکەم بۆ نەساخیێن جوراوجور، کو باوەریەکا شاشە چونکی مفایێن وەرزشێ نەبتنێ خۆزەعیفکرنە ؛بەلکو مفایێن زۆر هەنە بۆ ساخلەمیا مرۆڤی، وژوانان:

• سیستەمێ بەرەڤانیا لەشی بهێزدکەت چونکی خرۆکێن سپی یێن خوینێ هانددەت ،وهاتیە سەلماندن کۆ رێژەیا بەرسیڤێ وهەودانێن جوراوجور کێمدکەت.

• فشارا خوینێ رێکدئێخیت ورێژا شەکرێ ودوهنی دخوینێدا کونترولدکەت

• خەوێ خوشدکەت؛ وەرزش دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا ئاستێ (میلاتونین)ێ ئەوا خەوێ دئینیت، لێ پێدڤیە نێزیکی دەمێ نڤستنێ وەرزشێ ئەنجامنەدەی.

• شیانێن ئەنجامدانا کارێ سێکسی بهێزدکەت چونکی هاندەرە بۆ رژیانا هورمونێن سێکسی وهورمونێ ئێندورفینێ کۆ زەوق وگێوەلی خوشدکەت، وئاستێ شادی وبەختەوەریێ زێدەدکەت؛ لەوا باشترین چارەسەرە بۆ نەساخیێن خەمگینیێ ئانکو کەئابێ.

• هەستیك وگەهان ساخلەم رادگریت ومرۆڤی ژ سەوەفانێ وهەودانێن گەهان ونەرمبوونا هەستیکی (کساح) دپارێزیت

• بزاڤا رویڤیکان چالاکدکەت وژڤەبزیێ وغازات وئاریانا قولونێ مرۆڤی دویردکەت

• گەلەك ڤەکولینان دیارکریە کو رێژا هندەك جورێن پەنجەشێرا کێمدکەت وەك پەنجەشێرا قولۆنێ ومەمکی ومالبچیکێ.

• ئازارێن دۆمدرێژ ناهێلیت ونەوێن وەرزشێ دکەن پتر خۆ ل بەر ئێشانا دگرن ژ خەلکێ کێم بزاڤ.

ژێدەر

Kylasov A, Gavrov S (2011). Diversity Of Sport: non-destructive evaluation. Paris: UNESCO: Encyclopedia of Life Support Systems. pp. 491–462.

53



بەرچاڤك چاڤان لاوازدکەن وئەگەر تەبکارئینا دڤێت هەتا هەتایی بیت

دەمێ چاڤ لاوازدبن گەلەك كەس حەزناكەن بەرچاڤكان بكاربينن چونكی دوێ باوەرێدانە كۆ بەرچاڤك چاڤان لاوازتردكەن وئەگەر مرۆڤ فێربوو پێدڤیە هەتا هەتا بكاربينيت وچ جارا هێزا ديتنێ نازڤرِيتەڤە وەكو بەرێ ئەگەر مرۆڤی بەرچاڤك هێلان!

لێ يا ڕاست ئەوە بەرچاڤك دهێنە بكارئينان بۆ ڕاستڤەكرنا ئاريشێن ديتنێ وژبوی ڕوهنتر ونێزيكتر تشتان ببينی نەخاسمە دەمێ هاژوتنا ترومبێلێ وخواندن وهێڤكرنا شاشێن تەلەڤزيونێ ولاپتوپێ وموبايلێ.

نەهاتیە زانین کو بەرچاڤك ببنە ئەگەرێ تێکدانا هێزا دیتنێ یانژی تە نەچارکەت هەتا هەتا بکاربینی، هەرچەندە بەرچاڤك بتنێ (دپتریا حالەتاندا) نەشێن هێزا دیتنێ بزڤریننەڤە بۆ یا ئاسایی بێی بکارئینانا هندەك ڕێکێن دیتر وەك عەدەسا ولێزەر ونشتەرگەریێ.

بەلکو بکارئینانا بەرچاڤکێن نەدرۆست ژی ئانکو نەقیاس بۆ لاوازیا دیتنا چاڤێن تە؛ نابیتە ئەگەرێ تێکدانا هێزا دیتنێ وچاڤان لاوازترناکەن، لێ مرۆڤ زەلالتر نابینیت ببەراورد دگەل بەرچاڤکێن کو لدیڤ قیاسا چاڤێن تە دهێنە درۆستکرن.

پرسیار ئەوە: پا بۆچی پڕانیا خەلکی هەستدکەن پشتی ژبەرکرنا بەرچاڤکان چاڤێن وان ڕۆژ بۆ ڕۆژێ لاوازتربووینە؟!، بەرسڤ ئەوە کو هێزا دیتنێ پشتی ژیێ ٤٠-٥٠ سالێ (بشێوەکێ گشتی) هێدی هێدی تێکدچیت ووەها مرۆڤ هەستدکەت کو بەرچاڤك د تاوانبارن، یا ڕاست ئەوە تەنانەت ئەگەر بەرچاڤکا ژی بکارنەئینی دێ ئەو ئاریشە هەرتە هەبیت.

وپرسیارا دوویێ بۆچی دەمێ مرۆڤ بەرچاڤکان دهێلیت هەستدکەت لاوازتربووینە؟، بەرسڤ ئەوە کۆ دڕاستیدا لاوازترنەبووینە لێ مرۆڤ هەست بنەڕەحەتیێ وئێشانێ دکەت چونکی لدەمێ بەرچاڤکان ماسولکێن چاڤی د ڕەوشا بێهنڤەدانێ دانە وپشتی نەمانا بەرچاڤکان ئەڤ ماسولکە دکەڤنە کاری ولدەسپێکێ مرۆڤ هەست ب ماندیبوونەکێ دکەت؛ لێ هێدی هێدی تەنادبیت.

ژێدەر

NHS Optical Benefits in the UK - Wikibooks, open books for an open world»





کارێ سێکسی
دبیتە ئەگەرێ جەڵتێن دلی ومێشکی

گەلەك جاران نەساخێن کۆ پێشتر تووشی جەڵتێن دلی ودەماغی بووین سەرەدانا نوژدارێن خۆدکەن وداخازا ئاموژگارییان دکەن وپرسا گرێدانا کارێ سێکسی دگەل دووبارەبوونەڤا جەڵتێ گەنگەشەدکەن.

لێ بۆ زانین: کارێ سێکسی راهێنانەکا ب مفایە بۆ نەساخێن دلی وجەڵتا؛ خۆ ئەگەر یێ دانعەمرژی بیت.

ڤەکولەران پشتی دویڤچوونەك لسەر ٩١٤ زەلامان (کو ژیێ وان دناڤبەرا ٤٥-٥٩ سالێن بوو) بۆ ماوێ ٢٠ سالان ئەنجامدای دیارکریە کۆ ئەنجامدانا کارێ سێکسی دوو جاران یانژی پتر د حەفتییێدا رێژا جەلتێن دلی یێن کوژەك بۆ نیڤەکێ کێمترکریە ببەراورد دگەل وان کەسێن کۆ کێمتر ژ جارەکێ د حەفتییێدا ئەنجامدای.

دیسان دڤێ دویڤچوونێدا کۆ د گوڤارا Epidemiol Community Health هاتیە بەلاڤکرن ،بۆ وانا ئاشکرابوویە کۆ ژمارا جارێن ئەنجامدانا کارێ سێکسی چ پەیوەندی ب زێدەبوونا رێژا جەلتێن دەماغی نەبوویە. ئانکو رێژا تووشبوونی ب جەلتا مێشکی دهەردوو گرۆپاندا هەروەك یەك بوویە.

ئەڤەژی پشتراستیەکێ ددەتە وان مرۆڤێن ئاریشێن دلی ودەمارێن خوینێ هەی کۆ ئەنجامدانا کارێ سێکسی یا بسەلامەتە وبەلکۆ یا ب مفایە، ونابیتە ئەگەرێ زێدەبوونا جەلتێن دلی یان دەماغی.

ژێدەر

1.Hendrick, B. "More Sex Could Mean Less Heart Risk". WebMD.com (2010).
2.S. Ebrahim, M. May, S. Ben, P. McCarron, S. Frankel, J. Yarnell, and S. Davey. "Sexual intercourse and risk of ischaemic stroke and coronary heart disease". J Epidemiol Community Health. (2002) Feb; 102-99 :(2)56.

55 گەشتێن فڕوکێ نەساخیێن ڤەگر زێدەدکەت



هندەك نەوێرن گەشتێن فڕوکێ بکەن ودوێ هزرێدانە کو دناڤ فڕوکێدا رێژەیا ڤەگوهاستنا نەساخیان بتایبەتی یێن ڤەگر (ئانکو امراض معدیة) زێدەتردبن چونکی ب هزرا وان ناڤا فڕوکێ جهەکێ گرتییە وگوهرینا هەوای یا کێمە وخەلکەکێ زۆر وجیاواز تێدا هەیە وئێدی ئەگەر بتنێ کەسەك دناڤ گەشتیێ دا بکوخیت یان بێهنژیت ئێدی دێ گەلەك گەشتیارێن دی ژوی ڤەگرن!

ڕاستە ڤەکولینێن هاتینە ئەنجامدان لڤێ دویماهیێ لسەر بابەتێ ئەنفلوەنزا باڵندان دیارکریە کو ئەگەر کەسەکێ نێزیک ل تە ئەڤ جورە ڤایرۆسە هەبوو؛ دبیت توژی ژوی ڤەگری لێ ئەڤ مەترسییە بتنێ دمینتەڤە بۆ هەردوو ڕێزێن نیزیک بۆ وی کەسی.

لێ گەشتێن فڕوکێ نەهند دمەترسیدارن بۆ ڤەگوهاستنا نەساخیان، چونکی (وەك هاتیە سەلماندن دگەلەك ڤەکولینان دا) دناڤ فڕوکێدا ڕێژەکا کێم یا ڤایرۆس وبەکتیریا دژین ئانکو گەلەك کێمترە ژ جهێن دی یێن مللی (وەك پاص ،مەسعەد، قوتابخانە، موڵ،...هتد)؛ چونکی چەندین فاکتەر دهاریکارن بۆ نەمانا ڤان میکرۆبان دفڕوکێدا:

• هەوایێ فڕوکێ ژدەرڤە دهێت کو ل وان بلنداهیا ڕێژا میکروبان گەلەکا کێمە

• پرۆسا گەرمکرن وگوهرینا بای دناڤ فروکێدا یا بەردەوامە (برێژا ٢٠ جاران د دەرمژمێرەکێ دا دهێتە فلتەرکرن) ئانکو هەوایەکێ پاقژ دبەخشیتن

• گوهرینا هەوای بشێوەکێ سەری بۆ خوارێ یە (ئانکو عمودی یە نەك أفقی) ،خۆ ئەگەر گەشتیارەك هەلگرێ میکروبێ بیت ژی؛ بتنێ کەسێن دەوروبەر دبیت ڤەگرن.

• هەوایێ فڕوکێ یێ هشکە (هەرچەندە دبیتە ئەگەرێ ڤەسووتنا دفنێ وگەوریێ) لێ دژینگەهێ هشکدا میکرۆب نەشێن بساناهی بهێنە ڤەگوهاستن

ژێدەر

1.DeHart, R.L. "Health Issues of Air Travel". Annu Rev Public Health 24 51-133 :(2003).
2.Leder, K. , and D. Newman. "Respiratory Infections durgin Air Travel". Inter Med J 35, no. 55-50 :(2005) 1.





56 نەساخیا غوددا ژەهردار (غدة سامة) نەساخیەکا پیس ومەترسیدارە

ڕژیانا دەرەقی ئێکە ژ ڕژێنێن گرنگ یێن لەشێ مرۆڤی کو دکەڤیتە پێشیا حەفکێ وکارێ وێ بەرهەمدانا هندەك هورمونێن گرنگە کو دهاریکارن د پرۆسا میتابولیزمێ دا بگشتی .ئێك ژوان نەساخیێن تووشی ڤێ ڕژێنێ دبن زێدەبوونا ڕژیانا هورمونێن دەرەقی یە کو یا بەرنیاسە ب ژەهراویبوونا غوددێ (ئانکو غدة سامة). لێ پەیڤا (ژەهردار) ترسێ دئێختە د دلێ گەلەك کەسان دا چونکی یا ژوانڤە نەساخیەکا خراپە وگرانە ووەك پەنجەشێرێ یە!

نەساخیا ژەهراویبوونا غوددا دەرەقی نەساخیەکە وەك هەموو نەساخیێن دی ودهێتە چارەسەرکرن تەنانەت بێی نشتەرگەری کو پێکهاتییە ژ دانا حەبکێن دژی ڕژیانا دەرەقی ژبوی کێمکرنا هورمونێن دەرەقی دخوینێ دا بۆ ماوێ نێزیکی ٦ هەیڤان

ژ نیشانێن ڤێ نەساخیێ:

- هانتەخوارا سەنگا لەشێ (هەرچەندە گەلەك خوارنێ دخۆت)
- دل قوتان وخوهدانا زێدە
- هەستکرنا بەردەوام ب گەرماتیێ (هەردەم حەز ژ جهێن تەزی دکەت)
- دەست لەرزین
- توڕەبوون
- دەرهاتنا چاڤان (د حالەتێن دژواردا)
- لێ ستوویربوونا ڕژیانا دەرەقی کو دبێژنێ پەریزادە مەرج نینە لدەڤ وان نەساخان هەبیت

پتریا ئەگەرێن ڤێ نەساخیێ دزڤرنەڤە بۆ نەساخیێن سیستەمێ بەرگریێ وفاکتەرێن جینی وکێمبوونا ماددێ یودێ د خوارنێ دا و(ب ڕێژەیەکا گەلەکا کێم) دبیت ژبەر گرێکێن غوددێ بیت کو دبیت هندەك ژوانا گرێکێن خراپ بن ئانکو پەنجەشێرە بن. بەلێ (غدة سامة) بگشتی نەساخیەکە دهێتە چارەسەرکرن (هەرچەندە هندەك جاران یا بزەحمەتە).

ژێدەر

1.Devereaux, D.; Tewelde, SZ. (May 2014). «Hyperthyroidism and thyrotoxicosis». Emerg Med Clin North Am. 92–277 :(2) 32.
2.Chair, RS; Burch, HB; Cooper, DS; Garber, JR; Greenlee, MC; Klein, I; Laurberg, P; McDougall, IR; Montori, VM; Rivkees, SA; Ross, DS; Sosa, JA; Stan, MN (June 2011). «Hyperthyroidism and other causes of thyrotoxicosis: management guidelines of the American Thyroid Association and American Association of Clinical Endocrinologists». Thyroid. 646–593 :(6) 21





دەمێ پێڤەدانا شانەزرکێ ، دەرزیکا وێ ژ برینێ نە ئینەدەر

ئەگەر تۆ دووچاری پێڤەدانا مێشا هنگڤینی یان شانەزرکێ بووی ،ئێك ژ شیرەتێن خەلکی ئەوە: هشیاربە دەرزیکا وێ نەئینیەدەر داکو ژەهرا وێ زێدەتر نەچیتە دناڤ برینێ دا!!

هندەك جاران دهاتە گۆتن کو ئەگەر تە ئینادەرژی نابیت ژ سەری ڕا بینیەدەر یان بگڤاشی بەلکو دڤێت وی جهی پەرخینی ئانکو مەساج کەی!!

ئەڤەژی ئێك ژ شاشیێن دی یە كو دناڤ گەلەك كلتوران دا هەیە، چونكی دەمێ پێڤەدانا مێشا هنگڤینی یان شانەزركێ؛ باشترین هەوارهاتنا دەسپێكی (اسعافات اولیة) تۆ بكەی ئەوە كو تۆ وێ دەرزیكێ زوی بینیەدەر ژ برینێ، چونكی چەند دەرزیكەكە بمینتە دبرینێ دا دێ پتر ژەهرا خۆ بەتەخوار ودئەنجامدا پتر دێ تووشێ كاردانەڤێت هەستەرووەر بیت ئانكو حەساسیێ، هەروەها ئێشان وسوڕبوون وستویربوونا برینێ دێ پتربیت.

ڤەكولینەك هاتە ئەنجامدان لسەر هندەك خوەبەخشان پشتی كو خۆ كاندیدكری بۆ پێڤەدانێن مێشا هنگڤینی ژبو وێ چەندێ كو بزانن كیش ڕێك باشترە بۆ دەرئینانا وێ دەرزیكێ كو هندەك ژوان ژبنی ڕا دەرزیكەكە پالدا دەرڤە وهندەكێن دیتر برێكا پەرخاندنا جهێن دەوروبەر ئانكو خڕاندنا جهێ دەرزیكێ، وبۆ وان دیاربوو كو چ جوداهیەك دناڤبەرا هەردوو گرووپان دا ژلایێ ئێشانێ وستویربوونا برینێ وكادانەڤێن هەستەوەرڤە ئانكو حەساسیێ نەهاتەدیتن.

ژێدەر

1. American Academy of Pediatrics (1997), 'Speed overrides method in bee stinger removal', AAP News 6) 13), p. 16.
2. Visscher, P. Kirk, Richard S. Vetter and Scott Camazine (1996), 'Removing bee stings', The Lancet 9023) 348), pp. 2–301.



دووگیان ناکەڤی ئەگەر زەلام ئاڤا خۆ بهاڤێتە دەرڤەی دەهمەنێ



ئێک ژ رێکێن رێگریکرنێ ژ دووگیانیێ (منع الحمل) ئەوە زەلام ئەندامێ نێرینەیێ خۆ دەربینتە ژدەرڤە وئاڤا خۆ بهاڤێتە دەرڤەی دامەنێ، گەلەک خێزاندار دپالپشتن بڤێ رێکێ ئەگەر حەزا هەبوونا زارۆکان نەبیتن!

لێ ئەڤ رێکە گەلەک جاران شکستێ دهینیت ژبەر چەندین ئەگەران:

• بەری هاتنا زەوقێ زەلامی یان ئافرەتێ؛ چەند پەشكەك هەنە كو ژ ئەندامێ زەلامی دەردكەڤن كو چێدبیت نێزیكی ملیونەكا سپێرما تێدا هەبیت وئێك ژڤان سپێرما دكاریت بگەهیتە هێلكەدانێن ئافرەتێ ودگەل هێلكەكێ خۆ گرێدەت، لێ چانسەكە گەلەك پترە ئەگەر وی زەلامی ب تەمامی خۆ ڤالاكرە دناڤ دەهمەنا ئافرەتێ دا چونكی پتری ١٠٠ ملیون سپێرما دەردكەڤن دوی دەمی دا

• ئەو دەمێ مرۆڤ دگەهتە گۆپیتكا خوشیێ ولەزەتا سێكسی؛ نە دەمەكێ باشە كۆ مرۆڤ بشێت خۆ كونترولبكەت وبهینتە ژدەرڤە وگەلەك جاران ئاڤا زەلامی (تۆخماڤ) دەردكەڤیت بەری ڤەكێشانێ.

• تەنانەت ئەگەر ب تمامی ئاڤەكە بچیتە دەرڤە؛ بۆ هەر جهەكێ دی یێ لەشێ ئافرەتێ چەنسێ هەی (هەرچەندە گەلەك كێم) كۆ چەند سپێرمەكێن تۆخماڤی دزەبكەن وبزڤرنەڤە ناڤ دامەنێ.

چەندین ڤەكولینان گرینتی نەدایە خێزانداران ڤی كاری بكەن، ل دوو ڤەكولینێن جودا ل ئەمریكا دیاربوو كو ئەو ئافرەتێن ئەو رێك گرتیەبەر ١٦٪ و٢٧٪ بدووگیان كەفتن، هەرچەندە ل ڤەكولینەكا وەلاتێ فەرەنسا دیاربوو كۆ بتنێ ١٠٪ بدووگیان كەفتن ؛دڤەكولینەكا دی ل وەلاتێ توركیا ئەنجام هێشتا خراپتربوون و٣٧٪ رێژا هەرەسهێنانا وێ رێكێ بوو پشتی كو دویفچوونەك هاتیە ئەنجامدان لسەر ١٩١٠ ئافرەتان.

ژێدەر

1.Aytekin, N. T., et al. (2001), 'Family planning choices and some characteristics of coitus interruptus users in Gemlik, Turkey', Women's Health Issues 5) 11), pp. 7-442.
2.Grady, W. R., M. D. Hayward and J. Yagi (1986), Contraceptive failure in the United States: estimates from the 1982 National Survey of Family Growth', Family Planning Perspectives 5) 18), pp. 209-200.



59 شیرێ سینگێ من کێمەو تێرا زارۆکی ناکەت لەوما ئەز شیرێ قۆدیکا ددەمێ

بێ گومان شیردانا سرۆشتی باشترین خوراکە بۆ زارۆکێ ساڤا بتایبەتی ل ٦ هەیڤێن دەسپێکێ؛ ل وی دەمێ کۆ بتنێ شیرێ دایکێ تێراوی دکەت، لێ هندەك دایك گەلەك جاران دوێ باوەرێ دانە کۆ سینگێ وێ هند شیری چێناکەت کۆ زارۆك پێ تێرببیت، لەوما نەچاردبیت شیرێ قودیکان دگەل بدەتێ!

ڤەکولینەکا ئەمریکی لسەر هزار ئافرەتان دیارکریە کۆ ٦٠٪ ژوانا شیردانا سرۆشتی هێلایە وشیرێ قودیکان دەسپێکریە ژبەر ئەگەرێن

جوراوجـور وژوانـا ترسـا وێ هنـدێ كـۆ زارۆك گەشـەنەكەت ژبـەر كێمخوارنـا شـيرێ دايكـێ !!

پرۆسا چێكرنا شيرى د مەمكى دا پرۆسـەكا بەردەوامە ؛لێ چەنداتييا وێ نەيـا خۆجهـە، ولديـڤ پێدڤييـا زارۆكـى درۆسـتدبيت، چەنـد شـيرى بدەيـێ هنـدێ دى د مەمكيـدا دێ درۆسـتبيت ، هەرچەنـدە هنـدەك ڕەوش ئاريشا كێم شيرێ پەيدادكەن (وەك ئاريشێن هورمونـى ونشـتەرگەرييێن مەمكـى) لـێ دپتريـا حالەتانـدا نەيـا ڕاسـتەقينەيە دايـك گازنـدا كێـم هاتنـا شيرى ژ مەمكـێ خۆ بكـەت.

لـێ هنـدەك جاران دايـك هنـدەك بەلگەهـان ددەتەديارکـرن كۆ زارۆك نەيـێ تێـرە وەك زوى برسـيبوونێ ل دەمەكـێ كورتـدا پشـتى شـيردانێ وكێـم ئڤسـتن ببـەراورد دگـەل وان زارۆكێـن شيرێ قوديـكان دخۆن. بەلـێ شـارەزايێن زارۆكان ڤـێ ديـاردێ دزڤرييننەڤـە بـۆ وێ ڕاسـتيێ كـۆ شـيرێ قوديـكا بزەحمەتتـر دهێتـە هەرسكرن ومێژتـن درويڤيكانـدا ژيـێ دايكـێ، لـەوا زوى برسـى نابيتەڤـە پشـتى شيردانێ وچێدبيت بـۆ دەمەكـێ پتـر بنڤيـت. سـەرەڕاى هەبوونـا چەنديـن ئەگەرێـن دى بـۆ ڤـێ تێگەهـا شـاش بتايبەتـى تێكچوونـا ڕەوشـا ئافرەتـێ يـا جڤاكـى ودەروونـى ونەمانـا بـاوەرى بخۆبوونـێ وهێڤكرنـا ئەرێنـى بـۆ لەشـێ خـۆ وباوەرپێكـرن ب گۆتگۆتكێـن خەلكـى ؛ئـەڤ هەمـى فاكتـەرە دبنـە ئەگـەرێ بێبەهركرنـا زارۆكـى وهەروەهـا دايكـێ ژ ژمفاييێـن هەرەزۆرێـن شـيردانا سرۆشـتى.

ژێدەر

1.American Academy of Pediatrics Section on Breastfeeding. (March 2012). «Breastfeeding and the use of human milk». Pediatrics. 3) 129): e41–827.
2.Davidson M (2014). «Fast facts for the antepartum and postpartum nurse : a nursing orientation and care guide in a nutshell». New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.



60 خوارنا خیاری مرۆڤی لاوازدکەت چونکی کالورییێن نێگەتیڤ بخوەڤەدگریت



گۆتگۆتکەکا دی یا مشە ئەوە: خیار مرۆڤی لاوازدکەت چونکی پرۆسا سووتنا خورارنێ دووجار بلەتزتر وزێدەتر دکەت!

نەبتنێ خیار؛ بەلکو گەلەك خوارنێن دیکە (وەك خەس ،کەلەمی، لەیمۆن، گرێب فرۆت، مەعدەنوس ،کەرەفس، سیڤا کەسك) دەنگڤەدایە کۆ کالورییێن نەرێنی تێدانە ودبیتە ئەگەرێ زێدە سووتنا خوارنێ دلەشێ مرۆڤیدا ود دەرئەنجامدا سەنگا لەشی کێمدکەن ومرۆڤی لاوازدکەن!!

لێ دڕاستیدا ئەڤ جۆرە فێقی وزەرزەواتە چ کالوریێن نێگەتیڤ بخوەڤەناگرن، بەلکو چەند کالوریێن کێم ژی تێدا هەنە، بۆ نموونە دەستکێ کەرەفسێ ٦ کالوری تێدانە ولەش پێدڤی بتنێ نیڤ کالوریێ هەیە ژبوی سووتنا وێ، وکارتێکرنا ڤان خوارنا لسەر لاوازیێ ئەوە کو هناڤا تژی دکەن وهەستا برسیبوونێ ناهێلن ومرۆڤی زویتر تێردکەن کو لدویڤدا نەشێت گەلەك خوارنێن زەنگین ب کالوریان بخۆت.

ڕاستە پەیڤا کالوریێن نێگاتیڤ (سعرات سالبة) هاتیە ئاماژەکرن د فەرهەنگێن خۆراکی دا کو مەبەستا وان هندەك جۆرە خوارن وڤەخارنن کو کالوری تێدا نینە وزێدەباری وێ چەندێ لەشی نەچاردکەن کالوریێن خۆ بکاربینیت بۆ سووتنا ڤی کەرەستەی، بونموونە ئاڤێ بخۆ چ کالوری تێدا نینە لێ ئاڤا تەزی ژکالوریێن نێگاتیڤ دهێتە هەژمارتن چونکی لەش چەند کالوریەکێن کێم بکاردئینیت ژبوی گەرمکرنا وێ ئاڤێ دهناڤاندا. لێ کارتێکرنا وێ گەلەکا کێمە لسەر سەنگا لەشی چونکی بتنێ ١٠ کالوری دهێنە سووتن بۆ هەر ٦ بەرداغێن ئاڤا تەزی ئانکو بۆماوێ سالەکێ بتنێ دێ نیڤ کیلویەکێ ژ سەنگا لەشی ئینتەخوار بڤی شێوازەی!!!

ئەڤجا خیاری بخۆ دا تێرببی وگەلەك خوارنێن دی نەخۆی نەك دوێ باوەرێدابی کو ئەڤ خیارە دێ خوارنێن دی سوژیتن.

ژێدەر

1.Snyderman, Nancy (6 May 2009). «There Are No Negative-Calorie Foods: Debunking 10 Myths About Dieting». Time.
2.Shepphird, Sari Fine (2009). «Question 100 .«74 Questions & Answers About Anorexia Nervosa. Jones & Bartlett. p. 171.



کلدانا چاڤێ زاروکێ ساڤا ژ هەودانان دپارێزیت ومژیلانکا درێژدکەت

هەتا نها ژی نەریتێ کلدانا چاڤێن زارویێن ساڤا یا بەربەلاڤە دناڤ هندەك خێزانانـدا ،ودباوەردانە کو ئەڤ کارە زارۆکی دپارێزیت ژ نەساخیێن چاڤی نەخاسمە هەودان وئاڤا سپی، وهندەك ژی بۆ جوانکاریێ بکاردئینن ژبوی بهێزکرن ودرێژکرنا مژیلانکان، سەرەڕای پاراستنا وی ژ چاڤوزاران دهندەك جڤاکاندا.

لێ ئەڤ کارە چەندین مەترسیان بخۆڤەدگریت؛ چونکێ:

- هەرچەندە ماددێ زینك پێکهاتا سەرەکییە؛ لێ پتریا جورێن کلی دهێنە تێکهەلکرن دگەل ماددێ ڕساسی برێژەکا زێدە، کو دبیتە ئەگەرێ چەندین نەساخیان نەخاسمە ئەگەر بهێتەبکارئینان بۆ زارۆکێن ژیێ وان ل ٦ سالێ کێمتر، وەك :تێکشکانا سیستەمێ دەماری وگولچیسکان، نەگەشەکرنا هەستیك وماسولکان، درەنگ ئاخفتن وبزەحمەت فێربوونا زارۆکی وزێدەبزاڤا وان.
- کلدانا چاڤی دژییەکێ زوی دا دبیتە ئەگەرێ خوریان وڤەسووتن ودەرهاتنا ئاڤێ ژ چاڤی وحەساسیێ، هەروەها لدەمێ شویشتنا چاڤی پارچێن بەرمایکێن کلی دچنە دناڤ کەنالێن بچویکێن دناڤبەرا دفنێ وچاڤیدا ودئەنجامدا هەودانێن چاڤی، وژدەستدانا دیتنێ ژی هاتیە تۆمارکرن دهندەك حالەتاندا
- دیسان ئاریشا نەپاقژیا ڤان جوانکاریان دئارادایە، کۆ پتریا جورێن کلی نە لدیڤ ڕێنماییێن ساخلەمی هاتینە درۆستکرن، وگەلەك ژوانا تژینە ژ بەکتیریاییێن هەمەجۆر.
- وگەلەك جاران کلدانا چاڤان ژلایێ دایکێ ڤە بوویە ئەگەرێ برینداربوونا چاڤێن زارۆکی ئەگەر نەینۆکێن وان یێن درێژبن ودپاقژنەبن

تەنانەت ئەگەر ساڤا دووچاری قلمیچ وهەودانێن چاڤی ژی بوو؛ هندەك قەترێن تایبەت هەنە بۆ چارەسەرکرنا ڤێ گرفتێ .وپێدڤییە دایك خۆ ل ڤی نەریتەی بئێکجاری دویربێخیت.

ژێدەر

1.Hardy A, Walton R, Vaishnav R.," Composition of eye cosmetics (kohls) used in Cairo" Int J Environ Health Res. 2004 Feb;91-83:(1)14.
2.al-Hazzaa SA, Krahn PM., «Kohl: a hazardous eyeliner.», Int Ophthalmol. 8-83:(2)19;1995.



برۆفین وڤولتارین ووەکهەڤێن وان دژەهەودان نینە وب تنێ ئێشکوژن



ئەز بخۆ گەلەك مەرەقی گەنگەشەکرنا بابەتێ دەرمانان نینم وخویندەڤانێن بابەتێن من باشتر دزانن، لێ هندەك جاران نەچاردبم ئاماژەپێبکەم دەمێ هەست ب هزرەکا شاش یا بەربەلاڤ دکەم، کو ئێك ژ وانا بکارئینانا دەرمانێن ئەسپرین وبرۆڤین وڤولتارین وپونستان وموبیك وفیلدین وهەڤشێوەیێن وان کو بئنگلیزی دبێژنێ ـNon Steroidal Anti Inflammatory Drugs ئانکو دەرمانێن دژەهەودانێن نەستیرویدی.

پرانیا خەلکێ مە دوێ باوەرێ دانە کۆ ئەڤ گرۆپێ دەرمانان بتنێ دئێشکوژن وچ کارێن دی نینە وچ رولێن دژەهەودان بخۆڤەناگرن، ودەمێ نوژدارەك ڤان دەرمانان وەسفدکەن بۆ نەساخی ؛وەها هزردکەت کو هەروەك چ بۆ وی نەتڤیسابیت ژبلی ئازارکۆژا ئانکو (مسکن)!

جوداهیەك هەیە دناڤبەرا پەیڤا infection واتە هەودانێن میکرۆبی، وinflammation ئانکو هەودانێن شانەیی، وئەڤ جوەرە دەرمانە دژی هەودانێن میکرۆبی کارناکەن بەلێ هندەك جاران دئێتە بکارئینان بۆ چارەسەریا هەودانێن شانەیی وەك رۆماتیزمێ وسەووەفانێ وهەودانێن ماسولکا وگەهان، هەروەها ئەسپرین رێگرییێ ل خوین مەهینێ دکەت لەوا دئێتە بکارئینان بۆ نەساخیێن دلی.

لێ ئەڤ دەرمانە ئەگەر زێدەپێدڤی نەبیت نابیت بهێتە بکارئینان چونکی زۆر زیان هەنە وژوانا: بلندکرنا فشارا خوینێ ورێژا شەکرێ وقەرحا گەدەی ومەترسیێن خوین بەربوونێ وئالوزکرنا بێهنکورتیێ نەخاسمە بۆ نەساخێن رەبو هەی وتێکدانا کارێ گولچیسکان، هەروەها نابیت بهێنە وەسفکرن بۆ دووگیان وپتریا نەساخێن دوومدرێژ (شەکر، زەغت، جەلتا مێشکی، رەبو ،عەجزا گۆلچیسکان)، لەوا پێدڤییە ئەڤ دەرمانە بتنێ لژێر چاڤدێریا نوژدارێن تایبەتمەند بهێنەدان.

ژێدەر

Simone Rossi, ed. (2006). Australian medicines handbook 2006. Adelaide: Australian Medicines Handbook Pty Ltd.



ماست وشیرەمەنی هوکارن بو قەبزیێ

هەرگاڤا بەحسی قەبزیێ هاتەکرن، ئاماژە ب پێکهاتێن شیرەمەنیێ (شیر، ماست، پەنیر،..) وەك هوکار دهێتەکرن!

بدیتنا من ژێدەرەێ ڤێ تێگەها شاش دزڤڕیتەڤە بۆ دوو بنەمایان:

یا ئێکێ ئەوە (هەروەەك یا ئاشکرایە ومیدیاییێن نوژداری بانگەشێ بۆ دکەن) کو شیرێ دایکێ باشترە ژبێ قودیکا ئێك ژ باشیێن وێ ئەوە کۆ پیساتیا وی زارۆکێ شیرێ قودیکا دخۆت ڕەقترە ژبێ شیرێ دایکێ دخۆت جونکی ئەو پڕۆتینێ د شیرێ دایکێ دا بساناهیتر دهێتە میژتن.

لێ ئەڤ چەندە بتنێ بۆ زارۆکێن ساڤایە نەک مرۆڤێن مەزن.

یا دوویێ کو هندەک مرۆڤان حەساسی بۆ پێکهاتێن شیرەمەنیێ هەیە کو ڕویڤیکێن وان دهەستیارن بۆ ماددێ لاکتوزێ ئەڤێ دپێکهاتێن شیری دا هەی، بەلێ ئەڤ جۆرە مرۆڤە کەمینەن؛ خۆ ئەگەر ئەڤ حەساسیە هەبیت ژی ئەڤ نەساخە پتر لبەر هندەک ئاریشێن دن یێن سیستەمێ هەرسێ دنالینیتن (زکچوون، زك بەلبوون، غازات) پتر ژ قەبزیێ.

هەرچەندە ڤەکولینێن گرێدای ب بابەتێ قەبزیێ وپەیوەندیێ ب شیرەمەنیان دمشە نینە، بەلێ ل سالێن نۆتان دا پشتی کو دویڤچوونەك لسە ١٥ هزار هەڤوەلاتیێن ئەمریکایێ هاتیەکرن کو ژیێ وان دناڤبەرا ١٢-٧٤ سالێ دا بوو، دیاربوو کۆ ١٣٪ ژوانا ئاریشا قەبزیێ یا هەی، وپشتی پرسیار هاتیەکرن لدۆر جورێ خوارنا وان دیاربوو کو ڤان مرۆڤان کێمتر ڕیشال خوارینە، کێمتر زەرزەوات وفێقی ،کێمتر شیرەمەنی ،کێمتر گوشت ،پتر چا وقەهوە وکێمتر ئاڤ ڤەخواریە ببەراورد دگەل خەلکێ دیکە. ئانکو نەهاتیە سەلماندن کۆ قەبزی گرێدای بیت ب خوارنا پێکهاتێن شیری، ئەڤەژی بەروڤاژی وێ هزرا بەربەلاڤە دناڤا جڤاکێ مەدا کو ماست وشیر قەبزیێ پەیدادکەن!

ژێدەر

1.Sandler, R.S., M.C.Jordan & B.J.Shelton.(Demographic & Dietery Determinants of Constipation in US Population). Am J Public Health 80,no. 9-185: (1990)2

2.Anthoni, S., E. Savilahti, H. Rauterlin, & K.L. Kolho. (Milk protein IgG & IgA: The association with milk-induced gastrointestinal symptoms in adults). Wold J Gastroenterol 15, no. 8-4915 :(2009)39





ساونایێ بکاربینە بو چارەسەریا قەلەویێ

گەلەك مرۆڤێن قەلەو د پەرۆشن کو سەنگا لەشێ خۆ بهیننەخوار، ول درێژاهیا دیرۆکێ رێکێن سەیر هاتینەبکارئینان بۆ ڤێ مەرەمێ ،وئێك ژهزرێن سەردەمیانە بکارئینانا ساونایێ یە کو وەها دهێتە هزرکرن زێدەخوهدان وگەرماتیا زۆر فاکتەرێن گرنگن بۆ لابرنا چەوریێن لەشی!

لێ خۆهدان نە یا راسپاردیە ب لابرنا چەوریێن لەشی، ئەڤ خۆهە دهێتە درۆستکرن برێکا رژێنێن خۆهدانێ کو لژێر چەرمێ پتریا پارچێن لەشی دا هەیە.

پێكهاتـا خۆهـێ بەهـرا پتـر ئاڤـە؛ لـێ چەنديـن خوە وماددێـن دی تێدا هەنـە وەك سـوديوم وكالسـيوم وپۆتاسـيوم وفسـفور ويوريـا، وبرێـژەكا كێـم زينـك وئاسـن ونيـكل وكـرۆم، وخوهـدان دبيتـە سـەدەما دەرئێخسـتنا ڤـان ماددێـن كيميـاوی ژ لەشـی لـێ برێـژەكا كێـم.

لـەوا ساونا نەيـا كاريگـەرە بـۆ چارەسـەركرنا قەلەويـێ ،چونكـی گەرماتيـا زێدە وخۆهدان چەوريـێ ناسۆژينيتن (وەك پرانيـا خەلكـی هزردكـەت!) بەلكو بتنـێ ئـاڤ وخوە نامينـن كـو هەرچەنـدە دبيتـە سـەدەما هاتنەخوارا سـەنگا لەشـی بـۆ دەمەكـێ كـورت بەلـێ بلـەز سـەنگا لەشـێ بلنـد دبيتەڤـە دەمـێ مـرۆڤ وان ئـاڤ وخۆهـان قەرەبوودكەتەڤـە (ئانكـو لاوازبوونـەكا خاپاندييـە-مخـادع).

سـەرەڕای ڤـێ چەنـدێ ساونا يـا تـژی مفايـە بـۆ ساخلەميا مرۆڤـی وئـەز بخـۆ حەزژێدكـەم وبكاردئينـم ،وچەنديـن ڤەكولينـان دياركريـە كـو كاريگەريـا ساونايێ بـۆ چەنـد خولەكـەكا هەمبـەر كاريگەريـا وەرزشـێن مـام ناوەنـدە، هەروەهـا سـاونا:

- گەڕۆكا خوينێ باشدكەت
- هەناسێ ڕێكدئێخيت
- سيستەمێ بەرەڤانيێ بهێزدكەت
- فشارا خوينێ كێمدكەت
- هەودانا ورەقبوونا گەهان سڤكدكەت
- پێستی جواندكەت

ژێدەر

1.Hannuksela, M.L. ,and Ellahham.(Benefits and Risks of Sauna Bathing). Am J Med 110, no.21-118 :(2001) 2.
2.Nguyen, Y., N. Naseer, and W.H. Frishman. (Sauna as a Therapeutic Option for Cardiovascular Disease). Cardiol Rev 12, no. 4-321 :(2004)6.



دووگیانی د ژیەکێ درەنگدا، ڕێژا زارۆکێن نەئاسایی زێدەدکەت



بۆ چەندین سالاًن زانستێ پزیشکی دوێ باوەرێ دابوو کو ئەگەر ئافرەت بدووگیان کەفت دژییەکێ درەنگدا (نەخاسمە پشتی ٣٥ سالێێ) دێ بیتە ئەگەرێ زێدەبوونا ڕێژەیا ژدایکبوونا بەری وەخت وژدایکبوونا زارۆکێ کێم سەنگ ژلایێ لەشی ڤە، ونەڤەژی ڕێژا نەساخیێن زکماکی زێدەدکەت وەك کونبوونا دلی ونەساخیێن دەماری وئاریشێن کرۆموسومی (زارۆکێن مەنغولی وەك نموونە)!

دویڤچوونەك هاتە ئەنجامدان ل وەلاتێ فینلەندا لسەر پتر ژ ١٢ هزار زارۆكێن ژدایكبووی دناڤبەرا سالێن ١٩٨٧-٢٠٠٠ێ ولدیڤ ژیێ دایكێ هاتنە دابەشكرن وتێدا ئاشكرابوو كۆ هەرچەندە رێژا زارۆكێن نەئاسایی (ئانكو ئەوێن سەنگا لەشی ژ ٢ كیلو ونیڤا كێمتر یانژی بەری ژیێ هەشت هەیڤیێ پەیدابووین) دناڤ خێزانێن جودا جودادا پتربوویە برێژا ١.١٪ (ئەگەر ژیێ دایكێ ٣٥-٤٠ سالی بیت) ،و ٢.٢٪ (ئەگەر پتربیت ژ ٤٠سالێ) ببەراورد دگەل دایكێن ژیێ وان ٢٥-٢٩ سالی، لێ هاتیە سەلماندن كۆ زارۆكێن ژدایكبووی دهەمان خێزاندا (ودهەر ژییەكێ دایكا وان تێدابیت لدەمێ دووگیانیێ) ئەڤ رێژەیە ئێكجار یا كێم وبێ بایەخ بوویە.

ڤەكولەر گەهشتینە وێ باوەریێ كو ئەگەر رێژە هندەك یا زێدەژی بیت دزڤریتەڤە بۆ هندەك فاكتەرێن جڤاكی وئابووری وساخلەمی ئەوێن ئەو خێزان تێدا دەربازدبن، هەروەك یا خویایە كۆ رێژا نەساخیێن دوومدرێژ (مینا پەستانا خوینێ وشەكرێ وجەلتا ونەساخیێن دلی) دگەل ژیێ مرۆڤی زێدەدبن، وژییێ درەنگێ دایكێ بخۆ وبتنێ نابیتە ئەگەرێ زێدەبوونا رێژا زارۆكێن نەئاسایی.

ئانكو ئەگەر بوارێ ساخلەمیێ یێ دایكێ یێ باشبیت ودووچاری چ نەساخیێن دوومدرێژ نەبیتن (دگەل بورینا تەمەنی) وئەگەر خۆ ژ نەریتێن خەلەت دویرئێخستبیت وەك جگاركێشانێ ومەی ڤەخارنێ؛ دهێتە پێشبینیكرن كۆ ساخلەمیا زارۆكێن وێ دێ دهەمان ئاستدا بیتن ئەڤجا ژیێ وێ لدەمێ ژدایكبوونێ ژ ٣٠ ێ كێمتربیت یانژی ژ٤٠ سالێ پتربیت!!

ژێدەر

Annett Arntzen ,et. al, "Neonatal and postneonatal mortality by maternal education—a population-based study of trends in the Nordic countries". European Journal of Public Health, Volume 18, Issue 1 ,3 June 2008, Pages 251–245.





خواندن د تاریێ دا هێزا دیتنێ لاوازدکەت؟!

چەندین جارا لدەمێ زارۆکینییێ ئەم دهاتینە ترساندن کۆ نابیت بخوینین د کاودانێن تارێ دا ئانکو دناڤ ژۆرێن رۆناهی تێدا لاواز یان لبەر چرایان ولایتێن بێ هێز چونکی دێ بیتە ئەگەرێ لاوازبوونا هێزا دیتنا چاڤان!

ڕاستە خواندن د ژینگەهێن کێم رۆناهی دا دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا گرفتێن جوراوجور بۆ چاڤان وەك کێمبوونا رێژا تروکاندنێ ئانکو چاڤ نوقاندنێ ودئەنجامدا هشکبوونا چاڤی،

هەروەها چاڤ سورپوونێ ونیشانێ ووەستیانا چاڤا. لێ بخۆشحالیڤە ئەڤ کارتێکرنە بتنێ دبەروەختن ئانکو د(مؤقت)ن وپشتی کو ئەو مرۆڤ ڤی نەریتەی دهێلیت ئەڤ هەمی گۆهرینە بۆ سەر سرۆشتێ خۆیێ بەرێ دزڤرنەڤە.

پتریا تایبەتمەندێن چاڤان دوێ باوەرێ دا نە کو خواندن د تارییێ دا نابیتە ئەگەرێ تێکدانا هێزا دیتنا چاڤی .وبتنێ هاتیە سەلماندن کۆ ئەوێن نەساخیا هشکبوونا رژیانا روندکان هەی کو دبیژنێ(Sjogren's syndrome) ئەگەر دتارییێدا بخوینن دبیتە ئەگەرێ تێکدانەکا کێم بۆ دیتنا چاڤێن وان بەلکو ئەڤەژی یا بەروەختە ودگەل بۆرینا دەمی نامینیتن.

لێ چەند ڤەکولینەکان دیارکریە کۆ گرێدانەك یا هەی دناڤبەرا زێدەخواندنێ ولاوازیا هێزا دیتنا چاڤان وبکارئینانا بەرچاڤکان، وچێدبیت ئەڤەبیت ئەگەرێ راستەقینە ل پشت زێدەبوونا ژمارا وان مرۆڤێن لبەر لاوازیا دیتنێ دنالینن سەرەرای زێدەبوونا بکارئینانا ئامێرێن ئەلکترونی (وەك موبایل وئایپاد ولاپتوپا).

ئەگەر ژلایێ لوجیکی ڤە هزرکەین؛ رۆژ لدیڤ رۆژێ ئامێرێن رۆناهیێ یێ زێدەتردبن ودونیا یا روهنتردبیت نەك تاریتر، پا ئەڤجا بۆچی جاڤێن لاواز دزێدەبوونێ دایە؟!!

زێدەر

1.Howstuffworks.com, 'Does reading in low light hurt your eyes?', http://science.howstuffworks.com/question462.htm (accessed 11 June 2008).
2.Rubin, M. L., and L. A. Winograd (2003), «Taking Care of Your Eyes: A Collection of Patient Education Handouts Used by America's Leading Eye Doctors» (Gainesville, Fla.: Triad Publishing Company).

تێگەها خەلەت ژمارە 67



سپیناغ یا تژیە ژ ئاسنی ومرۆڤی بهێزدکەت (وەك پاپای لێدکەت)

سپیناغ ئێکە ژ زەرزەواتێن زەنگین ب ماددێ ئاسنی وهەروەها کالسیومێ وبتایبەتی ل وەلاتێن رۆژئاڤا هندەك جاران زارۆك دهێنە نەچارکرن کو دڤێت سپیناخێ بخۆتن وئەو هاندان زێدەتردبیت ئەگەرێ هێڤکربیتە فلێمە کارتوونێ پاپای کو هەرجارا قودیکەکا سپیناخێ دخۆت؛ ماسولکێن وی مەزندبن وبهێزدکەڤیت!

ڕاستە سپیناخ ئێکە ژ ژێدەرێن باش یێن ئاسنی؛ لێ نە ئەو خوارنا سحری یە ئەوا گەلەك كەس هزردكەن ژبەر چەند هوكارەكا:

- ئەو ئاسنێ دناڤ سپیناخێ دا هەی ئەوە ئەوێ دبێژنێ (Non-Haem Iron) ئانكو بساناهی دگەل هیموگلوبینا خوینێ خۆلێكنادەتن.
- رێژا ئاسنی د زەرزەواتی دا گەلەك كێمترە ژوێ رێژەیا دناڤ پێكهاتێن ئاژەلی دا هەین (هەرچەندە پێكهاتا ئاسنی د سپیناخێ دا پترە ژ زەرزەواتێن دی)
- ئەو ئاسن وكالسیومێن دناڤ زەرزەواتی دا وبتایبەتی سپیناخێ بزەحمەت دهێنە مێژتن دناڤ ریڤیكاندا .هەرچەندە ڤیتامین C دشێت ڤێ مێژتنێ زێدەتربكەت، لێ هندەك پێكهاتێن دی كو دناڤ هەمان زەرزەوات دا هەنە (بۆنموونە ئوكزالێت) مێژتنا ئاسنی وكالسیومێ گەلەك كێمتردكەت.

وئەڤ رەواجا بۆ سپیناخێ هاتیەكرن كۆ خوارنەكا سوپەرە بۆ سالا ١٨٧٠ یێ دزڤڕیتەڤە دەمێ زانایەكێ بناڤێ ڤون وولف ڤەكولینەك ئەنجامدای وتێدا دیاركر كۆ سپیناخ زێدە یا زەنگینە ب ئاسنی وتڤیسەرێ بابەتێن وی پتر زێدەروویی كر وژمارێن وی ١٠ جاران زێدەتركربوون د تڤیسینێن خۆدا، لێ ئەو ئاخفتن ژلایێ زانایێن بوارێ خوارنێ ل چەرخێ بوری هاتەرەتكرنەڤە.

لێ سپیناغ هەردمینتەڤە خوارنەكا ساخلەم ویا پێدڤییە دناڤ جەمێن خوارنا مەدا هەبیت.

ژێدەر

1.Cardwell, G. (2005), 'Spinach is a good source of what?', The Skeptic 25 2)), pp. 3–31.
2.Rutzke, C. J., et al. (2004), 'Bioavailability of iron from spinach using an in vitro/human Caco2- cell bioassay model', Habitation (Elmsford) 1) 10), pp. 14–7.



ڕێگری ل پەنجەشێرێ ناهێتەكرن و پتریا هۆكاران دزڤرنەڤە بۆ جیناتا!



دەمێ بەحسی نەساخێن پەنجەشێرێ دهێتەكرن؛ هەردەم ئاماژە ب ڕۆلێ میراتگریێ ئانكو وراثی دهێتەكرن ودوێ باوەرێداینە كو ئەم نەشێین ڕێگریێ ل چ جورێت پەنجەشێرا بكەین، وئەگەر كەسەك (خۆدێ نەكەت) تووشی وێ نەساخیێ بوو ئەڤە مرنا وی ب وێ نەساخیێ یا مسۆگەرە!!

لێ بۆ زانینێن هۆکارێن پەنجەشێرا ٩٠٪ دەرەکینە وبتنێ ١٠٪ میراتگرینە.

جیناتێن مرۆڤی (ئانکو تالێ وبەختێ ڕەش! ب زاراڤێ خۆمالی) ئێدی ناهێنە هەژمارتن وەك ئەگەرێ سەرەکیێ پەیدابوونا پەنجەشێرێن جوراوجورێن لەشی (بتایبەتی یێن قولونێ وسیهان ورژیانا دەرەقی ومیزلدانێ ومەمکی) لدیڤ ڤەکولینەکا سەنتەرێ (ستونی بروك) یێ پەنجەشێران ل نیویورك ،کو دایە دیارکرن بتنێ ١٠-٣٠٪ ژهوکارێن پەنجەشێران بۆ جیناتێن خراپ ئانکو شانصێ وی کەسی دزڤرنەڤە.

هەرچەندە پەنجەشێر دهێتە پێناسەکرن ب نەمانا کونترۆلێ د پرۆسا دابەشبوونا خانێن لەشیدا کو دبێژنێ Apoptosis وپتریا ڤەکولینەران بەری نها دوێ باوەرێدابوون کو ئەگەرێ سەرەکی میراتگری یە (ئانکو وراثی)، بەلێ نوکە دیاربوویە کو ٧٠-٩٠٪ ژ حالەتێن پەنجەشێران ژبەر ئەگەرێن دەرەکینە کو گرێدایە ب نەریتێن ژیانا وی مرۆڤیڤە مینا جگارکێشانی، قەلەویێ ،خوارنا نەساخلەم، نەبوونا بزاڤا لەشی، پیسبوونا ژینگەهی، بکارئینانا زێدە یا دەرمانێن هورمونی، زێدەمانەڤا لبەر تیشکا حەتاڤێ، تیشکێ نەتوومی، هەودانێن ڤایرۆسی،....هتد.

ژێدەر

Nature, 2015; published online: doi: 10.1038/nature16166; BBC, December 2015 ,17







(ئەنجامدانا کارێ سێکسی جارەکێ د حەفتییێ دا بەسە بۆ بەختەوەریا وێ خێزانێ).

ئەڤە ناڤونیشانێن ڤەکولینەکا نوی یا نوژداری یە.

بەری نها دهاتە گوتن کۆ تۆ چەند کارێ سێکسی ئەنجام بدەی باشە بۆ شادی وبەختەوەریا تە!!

لێ بۆ زانین ئەو کەسێن بتنێ جارەکێ ژی دحەفتیێ دا ڤی کارێ ئەنجامددەن بەختەوەرترین وکەیفخۆشترین کەسن لدویڤ ڤەکولینەکێ کو ل دویماهیکا سالا ٢٠١٥ ێ هاتیە ئاشکراکرن!!

لێ دیاردکەن کو ئەنجامدانا کارێ سێکسی برێژا کێمتر ژ جارەکێ د حەفتییێدا چێدبیت شادمانیێ نەهێلیتن یانژی کێمتربکەتن، بەلێ پتر ژ جارەکێ د حەفتییێدا ژی ئاستێ بەختەوەریێ چ زێدەترناکەتن، هەروەك ڤەکولینەرێن (تورنتو) ددەنە دیارکرن، ودبێژن چ جیاوازی نینە دناڤبەرا ژن وزەلامی دا وتەنانەت پیر وگەنجاندا د ئاستێ بەختەوەریا گرێدای ب هژمارا جارێن ئەنجامدانا کارێ سێکسی د حەفتیەکێ دا پشتی ڤەکولین لسەر ١١،٨٥٠ زەلامان و١٣،٢٢٥ ئافرەتان ل ئەمریکا هاتیەکرن.

ئەز باوەرم گەلەك کەس دێ ب ڤی نووچەی دلشادبن....

ژێدەر
Social Psychological and Personality Science, November, 2015; doi: 1948550615616462/10.1177

تێگەها خەلەت ژمارە





ئوكسجينا ڕوهن يا كاريگەرە بۆ چێبوونەڤا برينان

چارەسەريا برينـان يـا گرنگـە نەخاسـمە بـۆ ئەوێن برينێن درێژخايـەن هەيـن (بـۆ نموونـە پێيـێ شـەكرێ ئانكـو قـدم السـكر) يانـژی ژئەنجامـێ سووتنەكا دژوار يـان هـەر ڕويدانـەكا دی، وگەلـەك رێك هەنـە بـۆ پاقژكـرن ودەرمانكرنـا وان برينـان.

لـێ بكارئينانـا ئوكسـجينا ڕوهـن ئانكـو سـائل (hydrogen peroxidase) نـە هـزرەكا باشـە وچ مفايێـن وەهـا ناگەهيننتـە نەسـاخی ئەگـەر زيانـان ژی نەگەهينتـێ.

گەلەك هزردكەن كو ئەڤ ماددەیە گەلەكا بهێزە وهەمی میكرۆبان دكوژیت ژبەر دیمەنێ ڤێ ماددێ چونكی كەفێ دكەت وهندەك جاران بلقادكەت لدەمێ پاقژكرنا برینێ، كو دیمەنەكێ سەرنجراكێشە بۆ نەساخی وكەسوكارێن وی!

ل سالا ١٩٨٧ێ ڤەكولینەك لسەر برینێن هندەك نەساخێن كو بەكتیریا ژ جورێ Staph. aureus هەبوو ،دیاربوو كو برینێن ب كرێمێن ئەنتی بایوتیك هاتینە پاقژكرن زویتر چێبوونەڤە ژێن ب ئوكسجینا سائل هاتینە تیماركرن.

ول سالا ٢٠٠٩ێ ڤەكولینەكا دی دیاركر كو ئەڤ ماددە دبیتە ئەگەرێ درەنگكرنا چێبوونەڤا برینێ ،هەروەها ئەڤ ماددە هێرشێ دكەتە سەر خانێن درۆستێن برینێ ژی پتر ژ خانێن میكروبان.

سەرەڕای مەترسیا چوونا ڤێ ماددێ بۆ ناڤا خوینێ ودئەنجامدا رێگرتنا دەمارێن خوینێ ب ڤان بلقا كو دبێژنێ تجلط ئانكو embolism كو حالەتەك ل سالا ٢٠١٠ێ هاتییە تۆماركرن ونەساخی گیانێ خۆ ژدەستدایە.

لجهێ بكارئینانا ڤێ ماددێ گەلەك كەرەستێن دی یێن كاریگەر هەنە بۆ تیماركرنا برینان ودهەمان دەمدا یێ بسەلامەتن، یا ژهەمیا كاریگەرتر وبسەلامەتتر شویشتنا برینێ یە ب ئاڤا سیلانێ..

ژێدەر

1.Thomas, G.W., L.T. Rael, R. Bar, R.Shimonkevitz, C.W. Mains, D.S. Slone, M.L. Craun and D.Bar. «Mechanisms of Delayed Wound Healing by Commonly Used Antiseptics». J Trauma 66,no.90-82 :(2009) 1.
2.O"Connor ,A. «The Claim : Hydrogen Peroxide is a Good Treatment for Small Wounds». New York Times (2007)
3.Beattie, C., L. E. Harry, S. A. Hamilton, and D. Burke. «Cardac Arrest Following Hydrogen Peroxide Irrigation of a Breast Wound». J Plast Reconstr Aesthet Surg 63, no.2010) 3): e4-253



وەرزشڤانێن لەش جوانییێ هندی پرۆتینێ بخون باشە

دیاردەکا ئەرێنی پەیدابوویە دناڤ گەنجێن مەدا ئەوژی زێدەبوونا رێژا پشکداریێ یە د تیمێن وەرزشی وهولێن لەشجوانیێ دا، ودگەل زێدەبوونا وێ دیاردێ هندەک تێگەهێن شاش ژی پەیدابووینە وئێك ژوانا ئەوە کو وەرزشڤان هندی پرۆتینێ بخۆت باشە بۆ ئاڤاکرنا ماسولکان وبهێزکرنا شیانێن وەرزشی (ئەڤجا چ خارنێن زەنگین ب پرۆتینێ بن یانژی پرۆتینا تۆز یائامادەکری).

ڕاستە پڕۆتینێ گرنگە بۆ بهێزکرنا ماسولکان بەلێ مرۆڤ ڕۆژانە بتنێ پێدڤی بنێزیکی ٢ گرامێن پڕۆتینێ هەیە بۆ هەر کیلویەکێ ژ سەنگا لەشێ وەرزشڤانی. وئەگەر ژڤێ ڕێژێ پتر هاتەخوارن ؛ئەوا زێدە دێ هێتە هاڤێتن بۆ ژدەرڤەی لەشی، یانژی دێ پێکهاتا وێ هێتە گۆهڕین ووەك چەوری دێ هێتە عومبارکرن د لەشیدا (ئانکو وەك پڕۆتین خەزن نابیت).

زیانێن بکارئینانا زێدە پڕۆتینێ ئەڤەنە:

- ئاریشا هشکبوونێ (جفاف).
- وەستیانا گولچیسکا چونکی دێ دووچاری بارگرانیا زێدەترکەت ژبوی هاڤێتنا وێ پڕۆتینا زێدە.
- ئاریشێن سیستەمێ هەرسێ: بەرسوژی ،غازات ،بزەحمەت هەرسکرنا خوارنێ.
- مەترسییا قەلەویێ (ژبەرکو کالوریێن زێدە بخۆڤەدگریت)
- تەنانەت هنندەك ڤەکولینان ئاماژە ب زێدەبوونا ڕێژا نەساخیێن دلی کریە دناڤ وان وەرزشڤانێن زێدە پڕۆتین خواری.

بۆ زانین ئەنجامدانا ڕاهێنانێن وەرزشی گەلەك کاریگەرترە ژ خوارنا پڕۆتینێ ژبو ئاڤاکرنا ماسولکێن لەشی.

ژێدەر

1.Kerksick, C.M., C.Rasmussen, S. Lancaster, M. Starks, P. Smith, C. Melton ,M. Greenwood ,A. Almada and R. Kreider «Impact of Differing Protein Sources and a Creatine Nutruitional Formaula after 2 Weeeks of Resistance Training». Nutruition 23, no.308-297:(2007) 9.

2.Quill, S. (7) (2010 Muscle Myths). Active.com (2010).



72 مەی ڤەخوارن خەوێ خۆشتردکەت

ئێك ژ شاشیێن دی ئەوێن مەی ڤەخۆر هزردکەن ئەوە کو مەی ڤەخوارن خەوا مرۆڤی خۆشتردکەت! وچێدبیت هندەك ژوان کەسێن ژبەر ئاریشا بێ خەویێ دنالینن نەچاربین وێ رێکێ بگرنەبەر وتووشی ئالودەبوونا مەی ڤەخوارنێ ببن.

راستە ڤەخوارنا ئارەقێ مرۆڤی زویتر دخەوڕادبەت .لێ ئەڤە بتنێ بۆماوەکێ کورتە وبتایبەتی ل نیڤا دوویێ یا شەڤێ خەوا وی دێ تێکچیت وهشیاربیتەڤە.

چونكى كحول ناهێلیت مرۆڤ بكەڤیتە د خەوەكا كویردا وخەوا بزاڤا بەزەكا چاڤی (REM sleep) كێمدكەت، وخەوا وی بتنێ بۆ ماوەكێ كورت دێ یا كویربیت، لدویڤ ٢٧ ڤەكولینێن گرێدای بڤی بابەتی وەك ئیرشاد ئیبراهیم رێڤەبەرێ سەنتەرێ لەندەن یێ خەوێ London sleep center رادگەهینیت.

هەروەها هاتیە سەلماندن كۆ ئاریشێن گرێدای ب خەوێ ڤە پتردبن ئەگەر مەی زێدە بهێتەڤەخوارن بەری نڤستنێ وژوانا:

- شێوازێ هەناسا ساخلەم لدەمێ نڤستنێ تێكدچیت ورێژا راوەستیانا هەناسێ (sleep apnoea)پتردبیت ل نك مەیڤەخۆران.
- رێڤەچووون لدەمێ نڤستنێ وئاخفتن لدەمێ نڤستنێ زێدەتردبیت
- هەستكرن ب گێژبوونێ وخاڤیێ وكێمبوونا بیرتیژیێ لدەمێ رۆژێ چونكی مەیڤەخۆر تێرخەونابیتن ب شەڤ.

ئەگەر مرۆڤی ئاریشا بێ خەویێ هەبیت گەلەك رێكێن دی هەنە بۆ چارەسەریێ وەك: ئەنجامدانا وەرزشێ ،بكارئینانا ژۆرا نڤستنێ بتنێ بۆ نڤستنێ ،كێمكرنا كافاینێ وجگاركێشانێ، رێكخستنا دەمێن نڤستنێ وهشیاربوونەڤێ.. لێ بپشتراستیەڤە دبێژین مەی ڤەخوارن نە فاكتەرەكێ هاریكارە بەلكو تێكدەرە بۆ خەوخوشیێ.

ژێدەر

1.Ebrahim IO, Shapiro CM, Williams AJ, Fenwick PB. "Alcohol and sleep I: effects on normal sleep." Alcohol Clin Exp Res. 2013 Apr; 49-539:(4)37.
2.The London Sleep Centre, www.londonsleepcentre.com





خەم وعێجزی مرۆڤی لاوازدکەن

دەمێ مرۆڤەك لاوازدبیت وسەنگا لەشێ وی کێمدبیت وپشتی پرسیارا ئەگەرێ وێ چەندێ لێ دهێتەکرن، دێ بەرسڤدەت کو ژبەر خەم وعێجزیایە ودوێ باوەرێدایە کۆ مرۆڤێ خەمگین حەزا خورانێ نامینیتن، ئەرێ ژڕاست خەم ودلتەنگی مرۆڤی لاوازدکەت؟!!

لدویـڤ پێداچوونـا لسـەر ١٥ ڤەكولینـان هاتیەكـرن ل سـالا ٢٠١٠ێ دیاربـوو كۆ ببەروڤـاژی وێ هزرا بەربەلاڤ؛ خەموكـی گرێدایە ب قەلەویێ ڤـە نـەك لاوازبوونـێ، وبوچوونێن جودا هەنـە كا بۆچی خەمگینـی سـەنگا لەشی زێدەدكـەت، كو ب گەلـەك رێكا عێجزی دبیتـە ئەگـەرێ قەلەویـێ:

- خەمگیـن ژبـوی كێمكرنـا خەمێن خوە؛ دەستدبەتە خوارنـێ داكو هەستەكێ خـۆش بـۆ پەیداكـەت
- ئاگەهداری جور وچەنداتییا خوارنـا خـۆ نینـە لـەوا دبیت خوارنـێ زێـدەی خـۆ بخـۆت بێـی كو هەست پـێ بكـەت
- خەمگیـن حەزناكـەت ژجهـێ تڤستنا خـۆ رابتیـن وگەلـەك لسـەر تڤینـان دمینیتـن ،هەروەهـا بزاڤـا جەستەیی كێمتـرە لـدەڤ خەمگینـان.
- قەلـەوی ئێكـە ژ كاریگەرییـن نەرێنـی (تأثیـرات سـلبیة) یێـن پتریـا حەبكێـن دژی دلتەنگیـێ ئانكو كەئابـێ.

لـێ دحالەتێـن زێـدە دژواردا (severe depression) خەمگینـی لەوانەیـە مرۆڤـی لاوازبكـەت چونكـی دڤـان حالەتانـدا حـەزا ژیانـێ وخوارنـێ نامینیتـن، لـێ ئەڤـە كەمینەنـە ویـا راست ئـەوە پتریـا مرۆڤێـن خەمگیـن سـەنگا لەشـێ وان زێدەدبیتـن.

شـارەزایێن بـوارێ خوراكـی دیاردكـەن كـۆ ئێـك ژ هوكارێـن زێدەبوونـا دیـاردا قەلەویـێ دزڤڕیتەڤـە بـۆ تێكچوونـا بـوارێ دەروونـی ونەسـاخییێن دەروونـی نەخاسـمە خەمگینـی (كەئابـە) ،هەروەهـا مرۆڤێـن قەلـەو پتـر دووچـاری خەمگینیـێ دبـن ژمرۆڤێـن دی.

ژێدەر

1.Chiles C, van Wattum PJ (2010). «Psychiatric aspects of the obesity crisis». Psychiatr Times. 51–47 :(4) 27.
2.Haslam DW, James WP (2005). «Obesity». Lancet (Review). :(9492) 366 209–1197.



ڕەنگێ زەر یێ میزێ ڕامانا نەخۆشیەکێ یە

ڕەنگێ میزا سرۆستی یێ چەوایە؟

ئەڤ گەنگەشە گەلەك دهێتەكرن ودوێ باوەرێدانە كۆ دڤێت ڕەنگێ میزا مرۆڤێ ساخلەم یا زەلال بیت وەك ئاڤێ، ئەگەر یێ زەربیت ڕامانا نەساخیەكێ یە یانژی ئەو كەس باش نەهاتیە تێهندان وباش ئاڤێ ناڤەخۆت! ڕەنگێ ئاساییێ میزێ بگشتی دگوهریت ژ مرۆڤەكی بۆ ئێكێ دی ژ زەرەكێ ڤەبی هەتا عەمبەرەكێ تووخ وڕەنگێ زێڕی، ئەڤ ڕەنگ زەریە ژبەر هەبوونا ماددێ یوروكرۆمێ یە دمیزێدا.

چەند ئاڤێ مرۆڤ ڤەخۆت میز ڕەنگ ڤەبیتر دبیت وئەگەر ئاڤێ کێم ڤەخۆی تووختردبیت، ومیز ڕەنگێ خۆ دگۆهڕیت ژبەر گەلەك فاکتەران: ڕێژا ئاڤ ڤەخارنێ، جورێ خوارنێ ،بکارئینانا هندەك دەرمانان سەرەڕای نەساخیێن گۆلچیسکا ومیزلدانێ وپرۆستاتێ ومێلاکێ.

میزا بێ ڕەنگ یان زەرێ ڤەبی: نۆرماله ونیشانا باش تێهندانێ یە.

زەرێ تارێ یان ڕەنگێ هنگڤینی: نۆرماله .لێ پێدڤیه پتر ئاڤێ ڤەخۆت.

ڕەنگێ قەهوایی یان وەك چایێ: نیشانا نەساخیەکا مێلاکێ یە وەك زەرکاتیێ، یانژی هشکبوونەکا زێدە.

پەمبەیی (پیڤازی) بۆ سوری: ژبەر هندەك خوارنا یە (شەوەندەر، تیشەمبی)، هندەك دەرمان، وەرزشێن توند، ژەهراویبوونا ب زیبەقێ یان ڕساسی، وچێدبیت ژبەر نەساخیێن سیستەمێ میزکرنێ بیت وەك هەودانێن جۆبارێن دەستاڤێ ونەساخیێن پرۆستاتێ وپەنجەشێرا.

ڕەنگێ پرتەقالی: ژبەر هندەك خوارنێن ڕەنگاوڕەنگە یانژی ژبەر هشکبوونا زێدەیە ،وچێدبیت ژبەر نەساخیێن مێلاکێ وجوبارێن زراڤێ بیت.

بکورتی ڕەنگێ زەر یێ میزێ دپتریا ڕەوشاندا ئاسایی یە وژبەر کێم ئاڤ ڤەخارنێ یە ونەجهێ مەترسیێ یە.

ژێدەر

1.Arthur C. Guyton; John Edward Hall (25» .(2006». Textbook of medical physiology (11 ed.). Elsevier Saunders.
2.Rose, C.; Parker, A.; Jefferson, B.; Cartmell, E. (2015). «The Characterization of Feces and Urine: A Review of the Literature to Inform Advanced Treatment Technology». Critical Reviews in Environmental Science and Technology. 1879-1827 :(17) 45.



تێگەها خەلەت ژمارە



سەرەدانا نوژارێ دەرونی بتنێ بۆ مرۆڤێن دینە

ب مخابنیڤە دبێژم پتریا خەلکی هێڤدکەنە نوژدارێ دەروونی وەك تایبەتمەندێ دینا، وخەلکێ مە ب شەرم دزانیت قەستا نوژدارێ دەروونی بکەت خۆ ئەگەر گەلەك یا پێدڤی بیت ژی!

نەخێر.. نەبتنێ دین مفای ژڤێ تایبەتمەندیێ دبینن بەلکو دەروونناس دشێت گەلەك ئاریشێن مێشك ساخان ژی سەرەدەریێ دگەل بکەت وچارەسەرکەت، بۆ نموونە:

- ئاریشێن نڤستنێ وزەحمەت دخەوراچوونێ کو چێدبیت ئێك لسەر سێ یا خەلکی ژبەربنالن
- ئاریشا لاوازیا هێزا سێکسی کو ٩٠٪ بۆ ئەگەرێن دەرونی دزڤریتەڤە وبتنێ ١٠٪ ژبەر ئەگەرێن جەستەیی یە لدویڤ باوەریا ڤەکۆلەران
- گرفتێن قوتابیان وەك نەمانا بیرتیژیێ وحەزا خواندنێ ولاوازیا بیردانکێ وترسا زێدە لدەمێ ئەزمونان ونەمانا باوەری ب خۆبوونێ
- ترسێن جوراوجور وەك ترسا هندك خەلکی ژجهێن گرتی یان تارێ وترس ژبلنداهیا وترس ژگیانەوەران و..هتد.
- نوژدارێ دەروونی دشێت ب گەلەك رێکان هاریکاربیت بۆ چارەسەریا ئاریشانا ئالودەبوونێ (ئیدمانێ) ژبەر کەرەستێن کحولی یان جگارا یان دەرمانێن بێهوشکەر
- دلتەنگی وبێزاری ونەمانا حەزا ژیانێ گەلەك مرۆڤ دژیانا خۆدا تێدا تێپەرینە وئەڤ تایبەتمەندە دکاریت وان ئاریشان سڤکبکەت
- گرفتێن زارۆکێن وەك بزاڤا رادەبەدەرا زارۆکی ونەساخیا ئوتیزمێ (داء التوحد) ورەفتارێن زۆرداریێ وچەندین رەفتارێن دی؛ دەروونناس دشێت هاریکاربیت
- ولیستە درێژدبیت.....

لێ دیسان بمجابنیڤە دبێژم کو نوژدارێن دەروونی ژی دکەمتەرخەمن چونکی بتنێ پەنا ۆ چارەسەریا دەرمانی دبەن بۆ چارەسەریا وان ئاریشان وسەدەهان رێکێن دی یێن ساناهیتر وبسەلامەتتر پشتگوهدکەن.

ژێدەر

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

76



گرێدانا زاروکی د پاچولکێدا قیافەتێ ڕاستدکەت وهەستیکی پتەودکەت

پاچولککرنا زارۆکێ ساڤا ئێکە ژ نەریتێن کوردەواری؛ لدەمێ خۆدا هاتیە بکارئینان ژبوی هێورکرنا زارۆکی وکێمکرنا گریانێ وبساناهیکرنا خەوێ وپاراستنا لەشێ وی ژ ڕووشانا، وگەلەك باوەردکەن کو دێ قیافەتا لەشی ڕاستکەتن وهەستیکێ وان دێ بهێزترکەڤیت ومفایێن زێدە ب ساڤای دبەخشیت.

لێ دبەرامبەردا هندەك زیان ژی هەنە:

- گەرماتیەکا زێدە ددەتە زارۆکی وئەڤ پاچولکە دبیتە رێگر بەرامبەر خۆفێنککرنا زارۆکی چونکی ناهێلیت دەست وپێ یێن خۆ بلڤینیت
- رێژا خلیسانا هەستیکێ نێکێ ئانکو جومگێ رانی (خلع) زێدەترە لدەڤ زاروکێن پاچولککری ببەراوەرد دگەل زارۆکێن دی، ودئەنجامدا ئەڤ مرۆڤە دێ سەقەت بیت دپاشەرۆژێدا ئەگەر زوی نەهێتە چارەسەرکرن.
- رێژا هەودانێن سیهان وبوریێن هەوای ٤ جاران پترە لدەڤ وان جورە زارۆکان چونکی توندکرنا پاچولکێ هەناسا درۆست تێکددەت
- بەری نها بوچوونەك هەبوو کو گرێدانا زارۆکی دپارێزیت ژ نەساخیا مرنا نەهنگاڤ یا زارۆکێن ساڤا (sudden infants death syndrome) چونکی ناهێلیت زارۆك وەرگەرێتە سەر دەڤی وبخەندقیت، هەروەها ناهێلیت پاتە بکەڤیتە دەڤێ ویدا لدەمێ گریانێ، لێ ئەڤە بتنێ بۆ ژیییێ دەسپێکێ یا راستە وزارۆیێن مەزنتر لەوانەیە ژپاچولکێ دەرکەڤن ومەترسیا وەرگەریان وخەندقینێ زێدەببیت، ئەڤ دیاردەیە سەرەرای زێدەگەرمکرنێ دبنە ئەگەرێ زێدەبوونەڤا رێژا وێ مرنا نەهنگاڤ لدەڤ زارۆکێ پاچولککری.
- پەیوەندیا لەشی دناڤبەرا دایکێ وساڤای دا یا گرنگە بۆ گەشەکرنا وی وگرێدانا زارۆکی رێگریێ لڤی کاری دکەت

لەوا پێدڤییە دایك دڤی سەردەمیدا ل رێکێن دی بگەرێت بۆ هێورکرنا ساڤایێ خۆ چونکی زیانێن پاچولکێ زێدەترن ژ مفایێن وێ.

ژێدەر

1.Anna S. Pease, Peter J. Fleming, Fern R. Hauck, Rachel Y. Moon, Rosemary S.C. Horne, Monique P. L'Hoir, Anne-Louise Ponsonby, Peter S. Blair. «Swaddling and the Risk of Sudden Infant Death Syndrome: A Meta-analysis». Pediatrics (May 2016).

2.Van Gestel, Josephus Petrus Johannes, L'Hoir, Monique Pauline, ten Berge, Maartje, Jansen, Nicolaas Johannes Georgius, Plötz, Frans Berend (2002). «Risks of Ancient Practices in Modern Times». In: Pediatrics, 110, S. 88-78.





هەبوونا بەکتریا دلەشێ مرۆڤیدا یا ب زیانە وپێدڤییە بهێنەژناڤبرن

GOOD
Vs
BAD

دەمێ ناڤێ بەکتریا دهێتەبیستن هەردەم خەلك ب خڕاپی بەحسدکەن ودوێ باوەرێدانە کو بەکتریا دوژمنێ مرۆڤی یە وبەرپرسە ژ هەودانێن جوراوجور، وپتریا نەساخیێن لەشی ژبەر هاتنا میکرۆبانە نەخاسمە بەکتیریا، وژناڤبرنا وان برێکا بکارئینانا دەرمانێن دژەهەودان پێنگاڤا سەرکییا ساخبوونەڤا مرۆڤێ نەساخە!

هەتا ڕادەیەکی چێدبیت ئەڤ بیروباوەڕە یا دروست بیت، لێ گشتگیرکرن (ئانکو تعمیم) هەردەم نەیا دروستە.

کێم ژ خەلکی گوهلێبووینە کو بەکتیریاییێن دۆست ژی هەنە بەلکو هندەك ژوان دپێدڤینە بۆلەشێ مە و١٠٠ ترلیون میکرۆب ب شێوەکێ ئاسایی دژین دناڤ ڕویڤیك وپێستێ مرۆڤیدا، ونەمانا بەکتریاییێن مفادار دبیتە ئەگەرێ درۆستبوونا چەندین گرفتێن ساخلەمی. وژمفاییێن وان بەکتریا:

- سیستەمێ بەرەڤانیێ بهێزدکەن ورێگریێ ل بەکتریاییێن زیانبەخش دکەن
- هاریکارە بۆ دابینکرنا هندەك خوراکێن گرنگ بۆ لەشی مینا ڤیتامین بی ١٢
- ڤیتامین K دلەشی دا بەرهەمدئینیت
- هاریکارە بۆ هەرسکرنێ نەخاسمە ماددێن سلیلوزێ
- هاندەرە بۆ درۆستکرنا حەوسەڵە ودیوارێن دەمارێن خوینێ

تەنانەت ئەڤ بەکتریاییێن باش وەك دەرمان ژی دهێنەبکارئینان (کو دبێژنێ پرۆبایوتیك) ژبوی چارەسەریا هندەك نەساخیان وەك ئاریانا قولونێ وزکچوونا دوومدرێژ وهەودانێن ڕویڤیکان وئەکزیما وهەودانێن کەڕوویان.

نەبتنێ پرۆبایوتیك دناڤ دەرمانان داهەنە بەلکو چەندین خوارن دزەنگینن ب وان بەکتریاییێن مفادار بۆ نموونە ماست وخوارنێن ترشکری (مخەلەرە وترشی وخەلا سیڤێ).

لەوا بکارئینانا دەرمانێن دژەهەودان (ئەنتی بایوتیك) بێی کو پێدڤی پێ هەبیت ؛زیانان دگەهینتە ساخلەمیێ چونکی ئێك ژکارتێکرنێن نێگەتیڤ نەهێلانا وان بەکتریاییێن مفادارە.

ژێدەر

1.Sommer F, Bäckhed F (2013). «The gut microbiota – masters of host development and physiology». Nat Rev Microbiol. 38–227 :(4) 11.
2.Quigley EM (2013). «Gut bacteria in health and disease». Gastroenterol Hepatol (N Y). 69–560 :9.

پاشــــگۆتن

هەڤالێ خویندەڤان، هیڤیدارم ئەڤ کارە ب دلێ هەوە بیت و تە مفا ژێ وەرگرت بیت، مەرەما تڤیسینا ڤێ پەرتووکێ تنێ زەنگینکرنا پەرتووکخانا کوردی یە. هیڤیدکەم هەڤالێن خۆ ژڤان پیزانینان بێ بەهر نەکەن.

هەروەسا تە مافێ هەی بابەتێن ڤێ پەرتووکێ بەلاڤ بکەی ل دەزگەهێن راگەهاندنێ یان ژی ل تۆرێن جڤاکی (ب مەرجەکی ناڤێ ژێدەری بهێتە دیارکرن).

بو هەر تێبینی و پێشنیارەکێ تۆ دشێی ب ڤان رێیا پەیوەندیێ ب من بکەی:

ئیمێل: aqrawia@gmail.com

ئەگەر تە بڤێت ئاگەهداربی ژ بابەت و چالاکیێن من، ب رێیا ڤان تۆرێن جڤاکی بزانە:

فێسبوک: Profile: Dr_Adnan Aqrawi



پەیجێ ساخلەمی و ژیان: Page: www.facebook.com/saxlemiojiyan



تویتەر: DrAdnanAqrawi@



ئینساگرام: DR_ADNAN_AQRAWI



یوتیوب: heshiar۱



* بەختەوەری و ساخلەمی هەروهەر بەهرا هەوە بیت

سوپاس بو هە وە

ناڤەرۆک